

RUNNING ***SPORTS***

使用説明書
ポラールRS200™
ポラールRS200sd™

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

RS200/RS200sdクイックガイド

クイックメニュー
を見ます。

日付と時刻を
見ます。

運動に関する詳細な
長期的情報を見ます。

運動の設定や
ユーザー設定情報
を変更します。

ポラールフィットネス
テストを実施して、
長期的な進歩を
確認します。

PCからランニングコンピュータへ
設定を転送したり、
運動データをウェブサービスに
送信したりします。

Lightボタンを押す
(長く押す)

Time (時刻) モード



▲ボタン
を押す

File (ファイル) モード



▼ボタン
を押す

Settings (設定) モード



▼ボタン
を押す

Test (テスト) モード



▼ボタン
を押す

Connect (接続) モード



▼ボタン
を押す

Stopボタンを押す

Stop (ストップ)
モード



Standby (スタンバイ)
モード



赤いボタン
を押す

Exercise (運動) モード



赤いボタン
を押す

心拍数、運動セッション
中に燃焼したカロリーなど
の情報をモニターします。

ExerciseLog
▲ / ▼
Weekly
▲ / ▼
Totals
▲ / ▼
Delete

Exercise
▲ / ▼
Features
▲ / ▼
User
▲ / ▼
General
▲ / ▼
Watch

Start
▲ / ▼
Trend
▲ / ▼
HR max-p

Send
▲ / ▼
Receive

赤いボタンを押す (長く押す)

Stopボタンを押す

※ STOPボタンを長く押すと
時計に戻ります。

リストユニットのボタン

注：ボタンを短く押した場合と、長く押した場合とは動作が異なります。

- 普通に押す：ボタンを押して放します。
- 長く押す：ボタンを押して保持します（少なくとも1秒間）。

Light

- バックライトが点灯します。
- クイックメニューを表示します（長く押す）。
- ボタンのロックを解除します（長く押す）。

Stop

- その機能を停止、一時停止、またはキャンセルします。
- そのメニューを終了し、1つ前のメニューレベルに戻ります。
- 運動モードを除くすべてのモードで、Time（時刻）モードに戻ります（長く押す）。



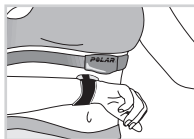
- 1つ前のモードまたはメニューレベルに戻ります。
- 選択された値を大きくします。



- 次のモードまたはメニューレベルに進みます。
- 選択された値を小さくします。

赤いボタン

- その機能を開始、確定します。
- 表示されているモードまたはメニューに入り、1つ下のメニューレベルへ移動します。
- スタンバイモードに入ります。
- 運動モードに入ります（長く押す）。
- 運動モードでラップタイムを記録します。



♥ ハートタッチ（ハンズフリーボタン）

運動中にボタンを押さずに情報を見るには、リストユニットをトランスミッターのPolarのロゴに近づけます。

使用上のご注意

運動中の干渉

電磁干渉

高圧線、信号機、電車の高架路線、電気バスや路面電車、テレビ、自動車のエンジン、バイクコンピューター（電子回路を使った自転車用メーター）、一部のモーター駆動式エクササイズ機器、携帯電話などの近く、あるいは電動セキュリティゲートを通過するときなどに障害が起きることがあります。

エクササイズ機器

LED ディスプレイ、モーター、電気ブレーキなどの電子部品または電気部品を使用した一部のエクササイズ機器は、漂遊信号による干渉の原因になることがあります。こうした問題を解消するには、次のような手順で干渉を受けにくいリストユニットの位置を探してください：

1. トランスミッターを胸から外して、いつものようにエクササイズ機器を使用します。
2. リストユニットを動かして、漂遊信号による誤表示やハートマークの点滅が起きない場所を探します。多くの場合、干渉が最も強いのは機器のディスプレイパネルの正面で、ディスプレイの左右では比較的障害が起きにくくなります。
3. トランスミッターを胸に着け、可能な限りリストユニットを干渉のない位置に保つようにします。

4. それでもランニングコンピューターが正しく作動しない場合、そのエクササイズ機器は電氣的なノイズが多すぎて、無線式の心拍数測定には適さない可能性があります。

混信

信号がコード化されていないと、リストユニットが 1m/3ft 以内にあるすべてのトランスミッター信号を拾ってしまいます。複数のトランスミッターからコード化されていない信号を同時に受信すると、誤った値を表示する可能性があります。

ポラールランニングコンピューターの 水中での使用

ランニングコンピューターは水泳時に装着することもできますが、ダイビングに使用することはできません。この防水性能を維持するため、水中ではリストユニットのボタンを操作しないでください。次のような理由から、水中で心拍数を測定する際に干渉を受けることがあります：

- 塩素剤を使っているプールの水や海水は、きわめて高い導電性を示します。このためトランスミッターの電極が短絡する可能性があります。トランスミッターが ECG 信号を検出できなくなることがあります。
- 飛び込みや競泳中の激しい筋肉の動きによって強い水の抵抗が生じ、体に装着したトランスミッターが正しい位置からずれて、ECG 信号を拾えなくなることがあります。

- ECG 信号の強さには個人差があり、その人の体組織の構成によっても異なります。一般に水中では他の環境で使用する場合と比べて、心拍の測定が困難な人の割合がかなり高くなります。
- S1 フットポッドは、雨天でのランニングを含めて濡れた状態でも使用できますが、水中での使用はできません。

運動のリスクを最小限に

運動は多少のリスクを伴う可能性があります。定期的な運動プログラムを始める前に、あなたの健康状態に関する次の質問に答えてみてください。これらの質問のうち、どれかひとつでもイエスと答えた場合は、トレーニングプログラムを開始する前に医師に相談されることをお勧めします。

- 過去 5 年間、運動をしていませんか？
- 血圧あるいは血中コレステロール値が高いですか？
- 何らかの疾病の症状がありますか？
- 血圧や心臓に関連する薬を服用していますか？
- 呼吸障害を伴う既往症がありますか？
- 重篤な病気または治療からの回復中ですか？
- ペースメーカーまたはその他の体内埋め込み型電子機器を使用していますか？
- 喫煙をしていますか？
- 妊娠していますか？

運動の強度だけでなく、心臓、血圧、喘息、呼吸器系などのための薬、向精神薬、あるいは一部の栄養ドリンク、アルコール、ニコチンも心拍数に影響を及ぼすことがあります。

運動中は体の反応に敏感になることが重要です。運動中に予想外の痛みや激しい疲労を感じる場合は、その運動を中止するか、より軽い強度にして続けることをお勧めします。

ペースメーカー、除細動器、またはその他の体内埋め込み型電子機器をお使いの方へのご注意。心臓ペースメーカーなどの医用電気機器を装着されている場合は、本製品はご使用できませんのでご注意ください。

皮膚に触れる物質に対してアレルギーをお持ちの方、またはこの製品を使用したことによるアレルギー反応の疑いがある方は、79 ページの「仕様」に記載されている製品の材質を確認してください。トランスミッターによる肌の過敏反応を避けるには、トランスミッターをシャツの上から装着してください。ただし、その場合は、正確に作動させるため電極の下にあたる部分のシャツをよく濡らしてください。

ユーザーの安全は私たちにとって重要なことです。フットポッドの形状は、何かに引っかかる可能性を最小限に抑えるようにデザインされていますが、それでもたとえば低木の茂みの中でフットポッドを付けてランニングをするような場合には、十分に注意してください。

RS200sd ユーザーの方へ：ポラール S1™ フットポッドを用いた製品の使用に関する情報は青い文字で記載されています。

使用上のご注意.....	4
1. ポラール RS200 / RS200sd ランニングコンピュータについて	8
1.1 製品の構成.....	8
1.2 ランニングコンピュータを初めて使用する場合	8
2. 運動をする.....	11
2.1 心拍数を測定する	11
2.2 ポラール S1 フットポッドの取り付け	13
2.3 運動を記録する	15
2.4 運動中の機能.....	17
2.5 運動を終了する	24
3. ファイル — 記録された情報を見る.....	26
4. 設定 (Settings)	36
4.1 運動に関する設定.....	37
4.2 各機能の設定.....	45
4.3 ユーザー情報の設定	49
4.4 一般設定.....	53
4.5 時計の設定.....	55
4.5.1 イベント.....	55
4.5.2 アラーム.....	56
4.5.3 タイムゾーン.....	58
4.5.4 日付	59

5.	ターゲットゾーンの上限／下限値	60
5.1	OwnZone による上限／下限値	61
5.2	ポーラスポーツゾーン	63
5.3	上限／下限値のマニュアル設定	66
6.	テストポーラールフィットネステスト	67
7.	接続 — データ通信	72
7.1	Polar Personal Trainer	72
7.2	トレーニングデータをウェブ上のトレーニングダイアリーに転送する	72
8.	お手入れとアフターサービス	74
9.	よくある質問	77
10.	仕様	79
11.	ポーラール国際保証	81
12.	免責条項	82

1. ポラール RS200 / RS200sd ランニングコンピュータについて

1.1 製品の構成

ポラール RS200 ランニングコンピュータのパッケージは、次のようなパーツで構成されています：



リストユニット

リストユニットは運動中の心拍数や運動データを表示し、記録します。パーソナルな設定値をリストユニットに入力しておくと、運動の終了後に各種の情報を分析することができます。



ポラールWearLink™
コーデッドトランスミッターコネクターが心拍信号をリストユニットへ送信します。
ストラップの電極部分が心拍を検出します。



ポラールS1™フットポッド
フットポッドはランニングの速度と距離の測定値をリストユニットへ送信します。

1.2 ランニングコンピュータを初めて使用する場合

Basic Settings（基本設定）モード（時刻、日付、単位、パーソナルな設定）で、パーソナルデータを入力してください。パーソナルな情報を正確に入力しておけば、パフォーマンスに基づいた有効なフィードバックを受け取ることができます。

いずれかのボタンを押して、何も表示されていないリストユニットを起動します。

ディスプレイには数字や文字がいつせいに表示されます。

1. **赤いボタン**を押します。**Welcome to Polar Running World!**（ポラールのランニングの世界へようこそ！）が表示されます。
2. **赤いボタン**を押し、**▲ / ▼**ボタンを使って希望の言語を選択してください（**English**（英語）、**Deutsch**（ドイツ語）、**Español**（スペイン語）、または **Français**（フランス語）のいずれかを選択）。
3. **赤いボタン**を押します。**Start with basic settings**（基本設定を始める）が表示されます。
4. **赤いボタン**を押して次へ進み、以下の各ステップに従ってください：

注：値を調整するとき、**▲ / ▼**ボタンを長く押すと、数字のスクロールが速くなります。

5. **Time (時刻)**: ▲ / ▼ ボタンを押して点滅している値を設定し、**赤いボタン**で確定します:

- 24h/12h: 12 時間表示または 24 時間表示のいずれかを選択します。
- AM/PM (12 時間表示の場合): AM または PM のいずれかを選択します。
- Hours: 「時」を合わせます。
- Minutes: 「分」を合わせます。

Date (日付): ▲ / ▼ ボタンを押して点滅している値を設定し、**赤いボタン**で確定します:

注: 日付の表示形式は、選択された時刻表示形式によって変わります (24h: 日 - 月 - 年 / 12h: 月 - 日 - 年)。

- Day/Month: 日 (24 時間表示の場合) または月 (12 時間表示の場合) を合わせます。
- Month/Day: 月 (24 時間表示の場合) または日 (12 時間表示の場合) を合わせます。
- Year: 年を合わせます。

Units (単位): ▲ / ▼ ボタンを押して点滅している値を設定し、**赤いボタン**で確定します:

- kg/cm/km または lb/ft/mi: 単位系を選択します。

Weight (体重): ▲ / ▼ ボタンを押して点滅している値を設定し、**赤いボタン**で確定します:

- kg/lb: 体重の値を合わせます。

注: 単位を切り換えるには、**Light** ボタンを押します (長く押す)。

Height (身長): ▲ / ▼ ボタンを押して点滅している値を設定し、**赤いボタン**で確定します:

- cm/ft, in: 身長値を合わせます。

注: 単位を切り換えるには、**Light** ボタンを押します (長く押す)。

Birthday (生年月日): ▲ / ▼ ボタンを押して点滅している値を設定し、**赤いボタン**で確定します:

- Day/Month: 日 (24 時間表示の場合) または月 (12 時間表示の場合) を合わせます。
- Month/Day: 月 (24 時間表示の場合) または日 (12 時間表示の場合) を合わせます。
- Year: 年を合わせます。

Sex (性別): ▲ / ▼ ボタンを押して点滅している値を設定し、**赤いボタン**で確定します:

- Male (男性) / Female (女性): 性別を選択します。

6. **Settings OK?** (設定完了ですか?) **No/Yes** が表示されます。設定を変更したい場合は **No** (いいえ) を選択します。変更したい設定項目に戻るまで、**Stop** ボタンを押してください。設定を確定する場合は、**赤いボタン**で **Yes** (はい) を選択します。ディスプレイは自動的に時刻モードに変わります。



クイックメニュー：

時刻モードで Light ボタンを長く押すと、**Quick menu**（クイックメニュー）を見ることができます。このメニューには次のような機能が含まれます：

⌘ **Keylock(キーロック)**：ボタンをロックできます。キーロックは誤ってボタンを押してしまうのを防ぐ機能です。詳しくは 22 ページをご覧ください。

⌘ **Alarm (アラーム)**：アラームのオン／オフを切り換えます。使い方については、55 ページの「時計の設定」をご覧ください。

Time Zone (タイムゾーン)：タイムゾーンの切り換えについては、55 ページの「時計の設定」をご覧ください。

Sleep (スリープ)：スリープ機能を作動させる方法については、53 ページの「一般設定」をご覧ください。

2. 運動をする

2.1 心拍数を測定する

心拍数を測定するには、トランスミッターを装着する必要があります。



1. ストラップの電極部分を水で濡らし、十分湿っていることを確かめます。



2. コネクターをストラップに取り付けます。コネクターの **L** の字とストラップの **LEFT** の文字が隣に来るようにして、留め具をはめ込みます。ぴったりとフィットして、苦しくない程度にストラップの長さを調整してください。ストラップを胸のまわりに回して胸の筋肉のすぐ下のあたりに合わせ、もう一方の留め具をはめ込んで固定します。



3. 濡らした電極部分が肌に密着し、Polar のロゴが胸の中央で上下に正しい向きになっていることを確認してください。

4. 普通の腕時計と同じようにリストユニットを装着します。時刻モードから**赤い**ボタンを押してください。リストユニットは自動的に心拍信号のサーチを開始します。最長でも 15 秒以内に心拍数と枠付きのハートマークが現れます。ヘルプ機能をオンに設定している場合は、**HeartRate signal found** (心拍信号を検出) のメッセージが表示されます。このとき心拍数は測定されていますが、運動を始めるまでは記録はされません。心拍数とその他の運動データの記録については、15 ページの「運動を記録する」をご覧ください。



コード化された心拍信号送信

心拍数をコード化して送信することにより、別の心拍計が近くにあっても、その干渉を軽減できます。コードサーチと心拍数のモニタリングが確実に行われるようにするため、リストユニットとトランスミッターの間の距離を 1 メートル (3 フィート) 以内に保ってください。近くに他の心拍計を装着した人がいないこと、あるいは電磁干渉の発生源がないことを確かめます (電磁干渉の詳細については、4 ページの「使用上のご注意」をご覧ください)。

♥️ ハートマークの周囲の枠は、心拍信号の送信がコード化されていることを表します。

♥️ 枠のない心拍記号は、心拍信号の送信がコード化されていないことを表します。

近くに何らかの干渉源がなければ、コード化されていないモードでも、心拍数測定機能は同じように機能します。



ストラップからコネクターを外すには、親指と人差し指で力を加えながら、図のようにひねってください。

注：リストユニットが心拍数を表示しない場合、または**Check WearLink!** (ウエアリンクを確認してください！) が表示される場合は、トランスミッターの電極部が濡れていること、およびストラップが緩すぎないことを確認してください。リストユニットをトランスミッターのPolarのロゴに近づけると、リストユニットが再び心拍信号の検出を開始します。

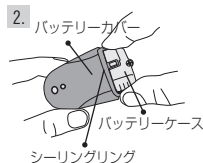
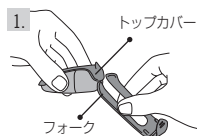
2.2 ポラールS1フットボットの取り付け

フットボットを初めて使うときは、まずフットボットに電池を入れる必要があります。電池は製品セットに付属しています。その場合は、このページの「S1 フットボットの電池交換」から始めてください。

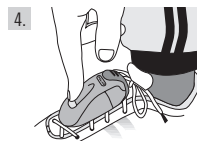
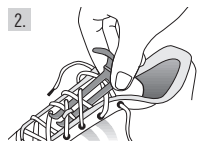
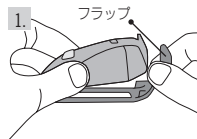
電池を交換する場合は、その電池に十分なパワーがあることを確かめます。これはフットボットの赤いボタンを長く押すことで確認できます。緑のライトが点滅し始めた場合は、電池にまだパワーがありますので、使用できます。ライトがつかないときは、電池を交換する必要があります。

S1フットボットの電池交換

フットボットの電池の平均寿命は、実使用時間でおよそ 20 時間です。電池はご自分で交換することができます。以下の指示に従って慎重に作業を進めてください。ポラールに電池の交換を依頼したい場合は、ポラールサービスセンターへセンサーを送ってください。サービスセンターでは電池を交換した後、センサーのテストも行います：



1. フラップのロックを外し、フットボットをフォークから持ち上げるようにして、フットボットをフォークから取り外します。
2. 黒いトップカバーをバッテリーカバーから浮かせて、フットボットからトップカバーを取り外します。カバーの取り外しには、フォークの先端部分を使うことができます（図 1）。
3. バッテリーカバーをゆっくり開いて、バッテリーケースを取り出します（図 2）。古い電池（単 4）を新品と交換してください。
4. バッテリーケースをフットボットに戻します。バッテリーケースがセンサーの溝に納まっていることを確認してください。バッテリーケースをスライドさせて出し入れするときに、フットボットのスイッチに触れないように注意してください。
5. 防水性能を確保するため、シーリングリングが正しく溝に納まっていることを確認してください。バッテリーカバーを閉じて、フットボットの上部に黒いトップカバーを取り付けます。カバーが固定されていることを確認してください。



6. フットポッドをテストします。フットポッドの赤いボタンを長く押して、緑のライトが点滅し始めることを確かめます。再び赤いボタンを長く押してフットポッドをオフにします。
7. 交換した電池は、その地域の規則に従って適切な方法で処分してください。

S1フットポッドをシューズに取り付ける

1. フラップのロックを外し、フットポッドをフォークから持ち上げるようにして、フットポッドをフォークから取り外します。
2. くつひもを緩め、フォークをくつひもの下、シューズのべろの上に入れます。くつひもを締め直してください。
3. フットポッドの前側（赤いボタンに近い方）をフォークにはめ込み、後側を押し下げて、フットポッドをフォークに取り付けます。フラップをロックしてください。フットポッドが動かず、足と向きが揃っていることを確認してください。
4. ランニングコンピュータに心拍数が表示されているのを確かめてから、フットポッドをオンにします。緑のライトが点滅し始めるまで、フットポッドの赤いボタンを長く押します。運動が終わったら、赤いボタンを長く押してフットポッドをオフにしてください。緑のランプは消灯します。

注：

- ランニングコンピュータのヘルプ機能をオンにしている場合は、フットポッドがオンになった時点で**Footpod signal found**（フットポッド信号を検出しました）と  のマークが表示されます。
- **Check Footpod!**（フットポッドを点検してください！）が表示されている場合、ランニングコンピュータはフットポッドからの情報を受信できません。詳しくは77ページの「よくある質問」をご覧ください。
- フットポッドの緑のランプが赤に変わったときは、次に使用するときにまでに電池を交換する必要があります。

ヒント：フットポッドがしっかり固定されているほど、速度と距離に関連する機能は正確さを増します。くつひもでフォークを押さえている個所ができるだけ多くなるようにしてください。

ポラールS1フットポッドのキャリブレーション

フットポッドのキャリブレーションによって、速度／ペースと距離の測定の精度が向上します。初めてフットポッドを使うとき、ランニングスタイルが大きく変化したとき、あるいはシューズに取り付けたフットポッドの位置が大きく変わったとき（たとえばランニングシューズを替えた場合など）には、フットポッドのキャリブレーションを行うことをお勧めします。

S1 フットポッドのキャリブレーションは、あらかじめ決められた距離を一定のペースで走ることによって行います。すでにキャリブレーション係数がわかっている場合（たとえば平地から起伏の多い土地へ移ったときなど）は、その係数を手動で設定することもできます。

フットポッドのキャリブレーションの方法に関する詳細は、45 ページをご覧ください。

2.3 運動を記録する

時刻モードで Start を押すことにより、運動を始めることができます。



1. 11 ページの「心拍数を測定する」の解説に従って、トランスミッターを装着します。
2. 時刻モードから始めます。**赤い**ボタンを押してください。
3. ランニングコンピュータはスタンバイモードになります。**Start**（開始）と **Settings**（設定）が表示されます。上段ではデフォルトの運動の種類が点滅します。リストユニットは自動的に心拍のサーチを始めますが、まだ運動は**記録されていません**。
4. **▲/▼**ボタンで**Start**を選択します。**赤い**ボタンを押して、選択を確定してください。ストップウォッチが動き始め、運動記録のマーク **REC** が表示されます。これでストップウォッチと各種の計算が起動され、運動の記録が始まります。

ヒント：もうひとつの方法として、時刻モードから**赤い**ボタンを長く押すことで、即座に運動の記録を開始することもできます。

注：

- 運動の記録を開始する前に、**Settings**（設定）モードでデフォルトの運動を別のものに替えることができます。設定モードから**赤い**ボタンを使って **Exercise**（運動）を選択し、**▲/▼**ボタンで希望の運動を選んでください。**赤い**ボタンで確定します。**赤い**ボタンで**Select**（選択）を選びます。ランニングコンピュータは自動的にスタンバイモードに戻ります。
- フットポッドを必要とする運動を始めようとしているのに、フットポッドのスイッチがオンになっていない場合、運動を始めた時点で**requires Footpod**が表示されます。フットポッドのスイッチをオンにしてください。詳しくは45ページの「各機能の設定」をご覧ください。フットポッドの設定を変えない場合は、もう一度ランニングコンピュータの**赤い**ボタンを押すと、**Exercise changed**が表示され、その運動はフットポッドを必要としないフリーエクササイズに自動的に変更されます。
- **OwnZone**が選択されている場合は、OwnZone判定の手順が始まります。詳しくは61ページの「OwnZoneによる心拍数上限／下限値の判定」をご覧ください。
- ランニングコンピュータの電池を交換する必要がある場合は、運動モードで**Battery Low**（電池残量低下）のメッセージが表示されます。そのような場合には、74ページの「お手入れとアフターサービス」の説明をご覧ください。

ヒント：心拍数を測定したいけれども記録はしたくないとき、たとえばイベントや競技のスタートを待っている間などは、このスタンバイモードを使います。

- 時刻モードに戻るには、**Stop** ボタンを2回押してください。

2.4 運動中の機能

運動中に次のようなことができます：

 ラップを保存し、ラップタイムを見ることができます。

 現在の心拍数を見ることができます（毎分の心拍数または最大心拍数に対するパーセンテージで表示）。

 それまでの運動持続時間の合計を見ることができます。

 運動中にどれだけカロリーを燃焼したかを見ることができます。

 [速度／ペースを確認できます。](#)

 [それまでに走った距離を確認できます。](#)

 時刻を見ることができます。

 タイマーまたは距離アラームを使って、そのフェイズが終わって次のフェイズに移るまでの残り時間を確認できます。

 心拍数ターゲットゾーンと、目標とする上限／下限値の間にいるかどうかを確認できます。

 [速度／ペースの上限／下限値を見ることができます。](#)

 心拍数による運動強度を確認し、ZoneLock で心拍数のある特定のスポーツゾーンにロックすることができます。

ポラールスポーツゾーンの詳細については、63 ページをご覧ください。

注：

- 運動情報が保存されるのは、ストップウォッチが1分間以上作動したとき、または少なくとも1ラップが保存されたときのみです。
- 運動中にディスプレイで確認できる項目は、ディスプレイの設定によって異なります。詳しくは次のページをご覧ください。

ディスプレイの表示の種類

このランニングコンピュータは、3行分のランニング情報を同時に提示します。フットポッドを使用している場合、運動中には以下の5種類の表示を見ることができます（フットポッドを使わない場合は3つのビューのみです）。5つのビューは運動をしながら▲ / ▼ボタンを押すことで、簡単に切り換えられます。複数の異なるビューを見られるので、トレーニング中に見たい情報を確認するのに役立ちます。

運動中に切り替えられる5つのビュー

	Heart Rate (心拍数) ビュー - 速度／ペース／ラップタイム（フットポッドがオフのときはラップタイムを表示） - ストップウォッチ - 心拍数		Speed/Pace (速度／ペース) ビュー （フットポッドがオフのときは表示されません） - ストップウォッチ - 距離 - 速度／ペース（選択された速度ビューによる）
	Stopwatch (ストップウォッチ) ビュー - 心拍数 - ラップ数とタイム - ストップウォッチ		Distance (距離) ビュー （フットポッドがオフのときは表示されません） - ゾーン番号とカウントダウンタイマーまたは距離／ラップタイム（ゾーンの変更をガイドするためのタイマーまたは距離が設定されていない場合はラップタイムを表示） - スポーツゾーン／心拍数ターゲットゾーン／速度（ペース）ターゲットゾーン - 距離
	Lap time (ラップタイム) ビュー - スポーツゾーン／心拍数ターゲットゾーン／速度（ペース）ターゲットゾーン - 心拍数 - ラップタイム		

注：各ビューの表示内容は設定によって異なります。各ビューの表示内容を変更する方法については、次のページをご覧ください。

各ビューに表示される情報を変更する

ディスプレイの設定により、各ビューの表示内容をパーソナライズすることができます。希望に応じてどの表示を組み合わせるかを決められます。

1. **Stop** ボタンを押して、**Stop** (ストップ) メニューに入ります。ディスプレイを調整している間、運動の記録は一時停止されます。
2. ▲ / ▼ ボタンで **Settings** (設定) を選択します。赤いボタンで確定してください。
3. 設定メニューから **Display** (ディスプレイ) を選択します。**Heart Rate** (心拍数)、**Stopwatch** (ストップウォッチ)、**Lap time** (ラップタイム) の各ビューはいつでも変更できます。**フットポッドの設定がオンであれば、Speed/Pace (速度/ペース) と Distance (距離) のビューも変更できます。**▲ / ▼ ボタンで変更したいビューを選んでください。
4. 赤いボタンを押すと、一番上の行が点滅を始めます。▲ / ▼ ボタンで表示する情報のオプションを選び、赤いボタンで選択を確定します：



5. 次に中央の行が点滅を始めます。上と同じ手順を繰り返してください。
6. **Stop** ボタンを 2 回押すと**ストップメニュー**に戻ります。**Continue** (続行) を選択して、運動を続けてください。

注：

- デフォルトのディスプレイビューに戻すには、上または中央の行が点滅している間に、**Light** ボタンを長く押してください。**Return Defaults?** (デフォルトに戻しますか?) **No/Yes** が表示されます。▲ / ▼ ボタンで **Yes** (はい) を選択し、赤いボタンで確定します。
- 運動モードで ▲ ボタンを長く押すと、最後に変更されたディスプレイを選択できます。
- ディスプレイの表示内容は、運動を始める前に **Stop** (ストップ) メニューからでも変更することができます。**ストップメニュー**で **Settings** (設定) を選択し、メニューから **Display** (ディスプレイ) を選んでください。変更の手順は上記と同じです。



ディスプレイ上の機能をズームして情報を引き出すことができます：

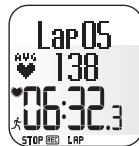
運動モードで▼ボタンを押します（長く押す）。中央の行の情報がズームインされて、その機能の定義が上の行に表示されます。もう一度▼ボタンを押すと（長く押す）、ディスプレイは 3 行の表示に戻ります。

注：ターゲットゾーンのグラフはズームできません。

ヒント：たとえばロードレースやランニングの競技会では、タイム（上の行にラップタイム、下の行にスプリットタイム）だけでなく、最大心拍数に対するパーセンテージで心拍数をモニターすると便利です。これは適切な心拍数ゾーンを維持しながらフィニッシュラインまで走りきるのに役立つでしょう。

ラップタイムとスプリットタイムを保存する：

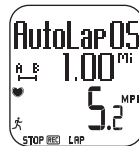
ラップタイムを保存するには、赤いボタンを押します。



ラップナンバー、そのラップの平均心拍数、およびラップタイムが表示されます。



フットポッド機能がオンになっている場合は、数秒後にそのラップの平均速度／ペースと距離が表示されます。



AutoLap（オートラップ）機能をオンにしてあれば、ランニングコンピュータが各ラップを自動的に記録します。

ラップタイムとは、1 区間に要した時間を意味します。**スプリットタイム**とは、その運動を開始してからあるラップタイムが保存されるまでの経過時間です（たとえばその運動の開始から 4 区間のラップが保存されるまで）。

注：

- ランニングコンピュータが保存できる区間が42区間未満になると、信号音が鳴り、**Memory Low**（メモリの空き容量が少なくなっています）が表示されます。
- ランニングコンピュータのメモリがいっぱいになると、信号音が鳴り、**Memory full**（メモリがいっぱいです）が表示されます。運動は記録され、ラップタイムも表示されますが、データの蓄積とファイルへの保存は行われません。
- 最長運動時間に達すると、ランニングコンピュータは信号音を鳴らし、**Maximum exercise time**（最長運動時間）が10秒間表示されます。運動タイマーは停止し、それ以後の運動は記録されません。



心拍数ゾーンを特定のスポーツゾーンにロックする (ZoneLock)：あらかじめターゲットゾーンを決めずに運動するときは、心拍数を特定のスポーツゾーンにロックすることができます。たとえば、あなたの最大心拍数の 75% でスポーツゾーン 3 に相当する心拍数 130bpm でランニングしているとき、**赤いボタン**を長く押すと、心拍数をこのゾーンにロックすることができます。**SportZone 3 Locked 70%-79%**（スポーツゾーン 3 にロック 70%-79%）が表示され、ラップタイムビューにグラフが示

されます（ディスプレイの表示内容を変更していない場合）。さらに運動を続けているときに、心拍数とそのスポーツゾーンを下回ったり超えたりすると、ランニングコンピュータは信号音を鳴らして警告します（**TZ アラーム**機能がオンになっている場合）。心拍数があるあなたの最大心拍数の 50% を下回ったり、100% を超えたりすると、チャート上のハートマークが消えます。

赤いボタンを長く押せば、スポーツゾーンのロックを解除できます。ディスプレイには **SportZone 3 Unlocked**（スポーツゾーン 3 のロックを解除）が表示されます。ポラールスポーツゾーンをどのようにトレーニングに利用するかについては、63 ページをご覧ください。

ヒント：心拍数あるスポーツゾーンにロックしておくと、特にリカバリーランのときに役立つでしょう。これによって、次のハードなトレーニングセッションの前に完全なリカバリーが得られるでしょう。

運動を一時停止する：Stop ボタンを押してください。運動の記録、ストップウォッチ、その他の機能が一時停止します。再開するには、メニューから **Continue**（継続）を選択し、**赤いボタン**を押します。

ヒント：飲み物を飲むために止まる必要があるときや、赤信号で止まったときに、運動の記録を一時停止することができます。

暗いところでの運動（ナイトモード）：運動の記録中に **Light** ボタンを押してバックライトを作動させると、その同じ運動セッションの間はいずれかのボタンを押すか、**♥ハートタッチ**機能を使用するたびに、自動的にバックライトが点灯します。また、**AutoLap** が保存されたときにもバックライトが点灯します。

設定メニューを見る：**Light** ボタンを長く押します。**Settings**（設定）メニューでは、ランニングコンピュータの次の各機能を変更することができます：

- キーロック
- TZ アラーム *
- ゾーンの変更 **
- HR ビュー
- ♥ ハートタッチ
- [速度ビュー](#)
- [AutoLap](#)

注：各機能の詳細については、45ページの「各機能の設定」をご覧ください。

*TZアラームの詳細については、60ページの「ターゲットゾーンの上限／下限値」をご覧ください。

**あらかじめ目標上限／下限値を決めたモードで運動している場合にのみ表示されます。これを選択することにより、ゾーンをマニュアル操作で変更できます。

ヒント：周りの人々に配慮して信号音を鳴らしたくないような場所にいるときは、ターゲットゾーンアラームをオフにします。

⌘0キーロック：運動中に **Light** ボタンを除くすべてのボタンをロックしたり、ロックを解除したりすることができます。キーロック機能は誤ってボタンを押してしまう可能性があるようなスポーツを行うときに便利です。**ボタンをロックするには、Light** ボタンを長く押して Quick menu（クイックメニュー）に入ります。このメニューから▲ / ▼ボタンで **Keylock**（キーロック）を選択し、**赤い**ボタンで確定してください。**⌘0**のマークが表示されます。**ボタンのロックを解除するには、Light** ボタンを長く押します。**Hold to unlock buttons**（ロックを解除するにはそのまま押し続けてください）が表示されますので、**⌘0**のマークが消えるまで **Light** ボタンを押したままにします。解除されると、**Buttons unlocked**（ボタンのロックが解除されました）が表示されます。

運動中に設定を変更する：

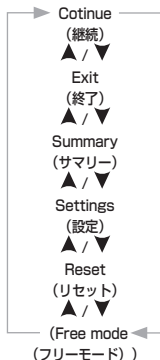
運動記録モードから、**Stop** ボタンを押してください。▲ / ▼ ボタンで **Settings** (設定) を選択し、赤いボタンで確定します。設定を変更している間、運動の記録は一時停止します。設定メニューには次のような機能が含まれます：

- **TZ アラーム**：ターゲットゾーンアラーム音のオン／オフを切り換えます。TZ アラームは、あらかじめ決められたターゲットゾーンの上限／下限値の範囲を外れたとき、つまり心拍数、**速度**、または**ペース**が下限値を下回ったり、上限値を上回ったりしたときに警告を発する機能です。
- **ゾーンの変更**：複数のターゲットゾーンを使って運動しているときに、ひとつのゾーンから別のゾーンに切り換えることができます。これはターゲットゾーン上限／下限値を使わない運動を行っているときには表示されません。
- **HR ビュー**：心拍数を毎分の心拍 (HR) で表示させるか、最大心拍数に対するパーセンテージ (HR%) で表示させるかを選択します。
- **♥ ハートタッチ**：運動の記録中にボタンを押さずに情報を見ることができます。リストユニットをトランスミッターの Polar のロゴに近づけるだけで、選択された情報がディスプレイに表示されます。**♥ ハートタッチ**機能は次の中から選択できます：
 - **Show limits** (あらかじめ決めた心拍数の上限／下限値を表示します)
 - **Take lap** (ラップタイムを記録します)
 - **Change view** (表示されるビューを別のビューに切り換えます)
 - **Light** (ディスプレイのバックライトが点灯します)
 - **Off** (♥ **ハートタッチ**機能をオフに設定します)
- **速度ビュー**：速度の表示形式を選択します。選択肢は単位の種類によって異なります：
 - **Km/h** または **mph** (速度)
 - **min/km** または **min/mi** (ペース)
- **AutoLap**：オートラップ機能のオン／オフを選択します。オンを選択した場合、ランニングコンピュータは設定された距離を走った後、自動的にラップタイムを記録します。**オートラップ機能を使う場合は、フットポッドのスイッチがオンになっていること、およびランニングコンピュータのフットポッド機能がオンになっていることを確認してください。**
- **ディスプレイ**：運動中の情報の表示方法を選択します。上の行と中央の行に表示させる情報を選ぶことができます。操作方法については、19 ページをご覧ください。

注：別のターゲットゾーンに達したことを知らせるためにタイマーまたは距離アラームを設定している場合、そのゾーンを変更する必要が生じた時点でタイマー／距離アラームの信号音が鳴ります。サウンドをオフにしてある場合は、ディスプレイに**Timer** または**Distance**が表示されます。トレーニングをガイドするタイマーまたは距離アラームの詳しい使い方については、37ページの「運動に関する設定」をご覧ください。



ストップメニュー:



2.5 運動を終了する

運動の記録を一時停止するには、**Stop** ボタンを押します。**Stop menu**(ストップメニュー)が表示され、運動の記録は一時停止します。

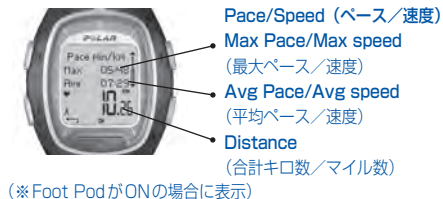
ストップメニューには次のようなサブメニューがあります。**▲ / ▼**ボタンを押すことによりメニューの中を移動できます。**赤いボタン**で選択を確定してください。

- **Continue (継続)**: 運動を続けます。
- **Exit (終了)**: 運動の記録を終了します。
- **Summary (サマリー)**: 運動中にサマリー情報を確認して、その後さらに運動を継続することができます。詳しくは次のページをご覧ください。
- **Settings (設定)**: 各種の設定を変更します。詳しくは 23 ページをご覧ください。
- **Reset (リセット)**: 現在の運動情報をリセットして、運動を最初から開始します。ここでリセットされた運動情報はファイルには記録されません。**Reset Exercise?** (運動をリセットしますか?) **No/Yes** が表示されます。**赤いボタン**で選択を確定してください。
- **Free mode (フリーモード)**: フリーモード以外の運動モードで運動をしている場合に、フリーモードへ移行できます。ランニングコンピュータのプリセット運動の詳細については、37 ページ以降をご覧ください。

(注: フリーモードで運動しているとき、この選択肢は**ストップメニュー**の中に表示されません。)

記録を終了するには、もう一度 **Stop** ボタンを押します。あるいは、**▲ / ▼**ボタンでメニューから **Exit (終了)** を選択することもできます。

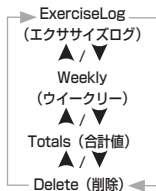
サマリー：Summary（サマリー）を選択すると、次のような情報が表示されます。▲／▼ボタンで情報がスクロールします。情報の確認を終えるときは**赤い**ボタンを押してください。運動の後には、詳細な運動情報がファイルに保存されます。詳しくは次の章をご覧ください。



3. ファイル — 記録された情報を見る



File (ファイル) :



トレーニングを終えた後は、運動の詳しい情報を調べてみましょう。運動情報はファイルに保存されています。情報はストップウォッチが 1 分以上作動したとき、または少なくとも 1 ラップが保存されたときにのみ保存されることに注意してください。

1. 時刻モードから▲ボタンを押します。**File** (ファイル) が表示されます。
 2. **赤い**ボタンを押します。サブメニューには以下が含まれています：
 - **ExerciseLog** (運動情報を見る)
 - **Weekly** (1 週間の情報を見る)
 - **Totals** (合計値)
 - **Delete** (削除)
 3. ▲/▼ボタンで希望する選択肢を選び、**赤い**ボタンで確定します。記録された情報をブラウズします。
 4. 情報の閲覧を終了するには、**Stop** ボタンを押してください。
- Time (時刻) モードに戻るには、**Stop** ボタンを長く押してください。

ExerciseLog (運動情報を見る)

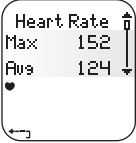
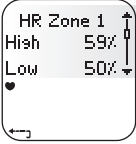


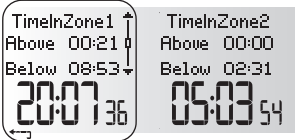
エクササイズログからは、運動の相対的な持続時間を比較して、パターンと全体的なトレンドを見極めることができます。

サマリーファイルには最新の 16 回の運動が含まれており、それぞれが 1 本のバーとして表示されます。バーの高さはその運動の持続時間を表します。▲/▼ボタンで各運動をブラウズすることができます。運動のひとつを選んで、**赤い**ボタンを押してください。

ここでディスプレイに表示される記録済み情報について詳しく解説します。

赤いボタンを押して、Exercise（運動）メニューに入ります。▲／▼ボタンで記録された情報を閲覧してください。情報を見終わったら、**Stop** ボタンを押して運動メニューに戻ります。

記録された運動ファイル の情報	表示の読み方：
	• その運動の名前 • 日付 • その運動の開始時刻 • その運動の合計持続時間
	• 平均および最大心拍数 以下を交互に表示します： - 毎分の心拍数 - 最大心拍数に対するパーセンテージ 注：ディスプレイに交互に表示される情報は自動的に切り替わります。
	• 心拍数／ペース／速度の各ゾーン：最大値と最小値* 以下を交互に表示します： - 別のゾーンとその値 *ターゲットゾーンがオフになっているときは表示されません。

記録された運動ファイル の情報	表示の読み方：
	- ターゲットゾーンより上、ゾーンの中、ゾーンより下で過ごした時間* 以下を交互に表示します： - 別のゾーンとその値 注：ディスプレイに交互に表示される情報は自動的に切り替わります。 *ターゲットゾーンがオフになっているときは表示されません。
	最大および平均速度、または最大および平均ペース、合計距離 速度とペースの値を切り換えるには、Light ボタンを押します（長く押す）。
	燃焼したカロリー数

Exercise (運動) メニューから▲/▼ボタンを押して、SportZones (スポーツゾーン) メニューに入ります。続いて**赤い**ボタンを押すと、スポーツゾーンサブメニューに入ります。▲/▼ボタンで記録された情報を閲覧してください。情報を見終わったら、**Stop** ボタンを押してスポーツゾーンメニューに戻ります。

記録された運動ファイル の情報	表示の読み方：
	• スポーツゾーン 5つのポラールスポーツゾーンのそれぞれで過ごした時間の配分を、ディスプレイ上で見ることができます。バーの高さは各スポーツゾーンで過ごした合計時間を表します。ポラールスポーツゾーンの詳細については、63ページをご覧ください。
	• 5つのスポーツゾーンのそれぞれで過ごした合計時間
赤いボタンを押すと、Laps (ラップ) サブメニューに入ります。赤いボタンを使って、ひとつのラップについて記録された情報を閲覧してください。情報を見終わったら、Stop ボタンを押してラップメニューに戻ります。	
	• ラップ数 • 平均ラップタイム 以下を交互に表示します： - ベスト (最短) ラップの番号 - そのラップタイム

記録された運動ファイル
の情報

表示の読み方：

▲ / ▼ ボタンを使って、別のラップとの間で情報を比較します。



- ラップナンバー
- そのラップのスプリットタイム
- ラップタイム



Max HR 80%
Avg HR 65%
65%

- ラップナンバー
 - そのラップの平均および最大心拍数
- 以下を交互に表示します：
- 毎分の心拍数
 - 最大心拍数に対するパーセンテージ
- そのラップの終了時の心拍数



- ラップナンバー
- そのラップの平均速度／ペース
- そのラップの最大速度／ペース

速度とペースの値を切り換えるには、**Light** ボタンを押します
(長く押す)。

記録された運動ファイル の情報	表示の読み方：
	• ラップナンバー • その運動の開始時点からそのラップの終わりまでの距離 • ラップの距離

注：

- 最後のラップは、特別な操作をしない限りベストラップには選択されません。運動を終了する前に最後のラップを保存したい場合は、**Stop**ボタンではなく**赤い**ボタンを使って、そのラップを保存してください（たとえば競技会でフィニッシュラインを通過するとき）。
- 運動中に少なくとも1ラップを行った時点で、ラップ情報が表示されます。1ラップしかなかった場合も、メモリーには2ラップが保存されます。なぜなら、**Stop**ボタンを押して運動を終えたときに、最後のラップが自動的に保存されるからです。
- Time（時刻）モードに戻るには、**Stop** ボタンを長く押します。

Weekly（1週間の情報を見る）



ウィークリーサマリーでは、それまでの各週に行った運動の累積データを見ることができます。このファイルをトレーニング結果の週ごとのカウンターとして利用してください。**▲ / ▼**ボタンで表示される週をスクロールして、下の行で合計運動時間を確認します。週を選択するには、**赤い**ボタンを押してください。

This week（今週）と名付けられた最初のバーは、現在の週の運動サマリーを示しています。それ以前の週を表すバー（その週の日曜日が終わった時点で切り替わります）は、過去 15 週間のサマリーを示します。情報を閲覧するには、**赤い**ボタンを押して、**▲ / ▼**ボタンでスクロールしてください。

ウィークリー運動情報

	• 燃焼したカロリー数 • 走った合計キロ数またはマイル数 • 合計運動時間		赤いボタンを押してください：
	• 週ごとの合計運動時間のポラールスポーツゾーンの配分		• 5つのスポーツゾーンのそれぞれにおける合計運動時間（▲／▼ボタンでスクロール）

Totals（合計値）

合計値には、トレーニングセッション中に記録されたさまざまな情報の累積値が含まれます。この合計値ファイルをトレーニングのシーズンごと（または月ごと）のカウンターとして利用してください。各値は毎回の運動の記録が終了した時点で自動的に更新されます。この機能は最後にリセットされてからの累積的な記録の推移をとらえてくれます。各値をリセットする方法については、35ページをご覧ください。

各種の合計値を見る

1. File（ファイル）メニューから、▲／▼ボタンで **Totals**（合計値）を選択します。
2. 赤いボタンを押します。

3. ▲ / ▼ ボタンを使って、以下の各情報をスクロールします：

運動情報の合計値			
	累積運動時間 - 記録された運動時間の合計値 - 累計が開始された日付		累積距離 - 走った距離の合計値 - 累計が開始された日付
	累積消費カロリー - 燃烧したカロリー数の合計値 - 累計が開始された日付		合計値のリセット 合計値をリセットする
	累積運動回数 - 運動回数の合計値 - 累計が開始された日付		

注：まだ合計値の累計が行われていない場合は、**Empty**（データなし）が表示されます。

合計値をリセットする

1. **File** (ファイル) メニューから、▲ / ▼ ボタンで **Totals** (合計値) を選択します。赤いボタンを押してください。
2. ▲ / ▼ ボタンで **Reset Totals** (合計値のリセット) を選択し、赤いボタンを押します。
3. メニューからリセットしたい値を選んで、赤いボタンで確定します。
 - **All** (すべて)
 - **Duration** (運動時間)
 - **Calories** (消費カロリー)
 - **Exe.Count** (運動回数)
 - **Distance** (距離)
4. **Reset ...?** (... をリセットしますか?) **No/Yes** が表示されます。その値をリセットするには、赤いボタンで **Yes** (はい) を選択します。削除された情報は復元できません。
5. あるいは、メニューから **All** (すべて) を選ぶことにより、すべての値を一度にリセットすることもできます。**Reset Totals?** (合計値をリセットしますか?) が表示されます。ここで **Yes** (はい) を選ぶと、すべての合計値がリセットされます。**No** (いいえ) を選ぶと、**リセット**メニューに戻ります。

注：合計値のメモリーがいっぱいになると、累積値は再びゼロから始まります。各合計値の最大値については、80ページをご覧ください。

Delete (削除)

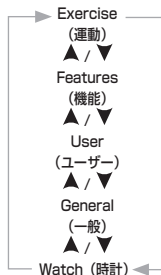
Delete (削除) のメニューでは、過去の運動をひとつずつ、あるいはすべての運動を同時に、または合計値のみを削除することができます。

1. **File** (ファイル) メニューから、▲ / ▼ ボタンで **Delete** (削除) を選択します。赤いボタンを押して確定してください。
 2. ▲ / ▼ ボタンで以下の情報をスクロールします：
 - **Exercise** (運動)：削除したいひとつの運動を選択します。
 - **All Exes** (すべての運動)：一度のボタン操作ですべての運動をメモリーから削除します。
 - **Totals** (合計値)：合計値をひとつずつ、またはすべての合計値を同時に削除します。
 3. **Delete Exercise?** (運動を削除しますか?) **No/Yes** が表示されます。**Yes** (はい) を選んで、赤いボタンで確定してください。
- **Time** (時刻) モードに戻るには、**Stop** ボタンを長く押します。

4. 設定 (Settings)



SETTINGS (設定) :



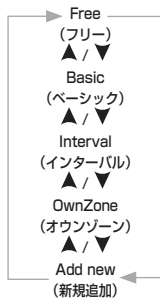
Settings (設定) メニューでは、ランニングコンピュータの各種の設定を確認したり、変更したりすることができます。また、PC を使って作成した設定をランニングコンピュータへ転送することも可能です。詳しくは 72 ページをご覧ください。

値を設定するには：

- ▲ / ▼ ボタンで選択または調整します。
- 値を調整しているとき、▲ / ▼ ボタンを長く押すと、数字のスクロールが速くなります。
- 選択を確定したり、そのメニューのさらに下の階層へ進むには、**赤い**ボタンを押します。
- 選択をキャンセルしたり、ひとつ前のモードまたはメニューに戻るには、**Stop** ボタンを押します。



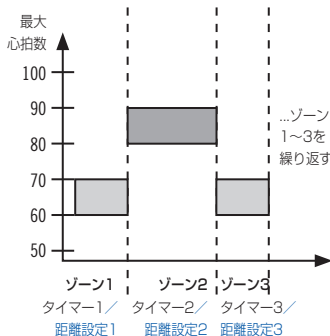
EXERCISE (運動) :



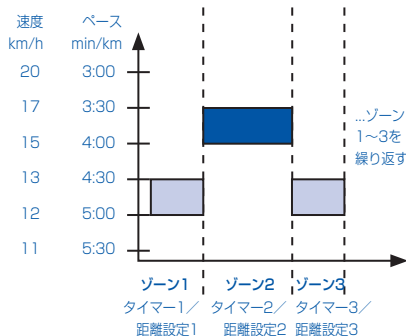
4.1 運動に関する設定

ターゲットゾーンを利用した運動は、さまざまな効果をもたらします。ゾーンエクササイズとは、心拍数、速度、またはペースに応じて、1～3のゾーンに分割されたひとつの運動を意味します。あるゾーンの終わりはタイマーによってマークされます。あるいは、あるゾーンの終わりを距離設定でマークすることも可能です。

心拍数に基づいた
ゾーンエクササイズの例：



速度／ペースに基づいた
ゾーンエクササイズの例：



このランニングコンピュータは、3種類のプリセットゾーンエクササイズを提供します：

中強度の基本的なトレーニングです。推奨される運動時間は45分間程度です。

基本的なインターバルトレーニングです。インターバルトレーニングにあまり慣れていないユーザーに適しています。この運動は5分間のウォームアップで始まり、その後3分間の高強度のインターバルと5分間の軽いリカバリーが、たとえば4回繰り返されます。最後に5分間のクールダウンを行って、運動を終了します。

OwnZone（日々の健康維持）に基づく中強度の基本的なトレーニングです。推奨される運動時間は 45 分間程度です。OwnZone の詳細については、61 ページをご覧ください。

1. **Settings**（設定）から**赤い**ボタンを押し、メニューから **Exercise**（運動）を選択します。**赤い**ボタンで選択を確定してください。
2. **▲ / ▼**ボタンで **Select**（選択）を選び、希望する運動を選択します。**赤い**ボタンを押します。
 - **Free**（フリー）（その運動のプリセット設定はありません。どんな運動でも自由に行えます。）
 - **Basic**（ベーシック）
 - **Interval**（インターバル）
 - **OwnZone**（オウンゾーン）
 - **Add new**（新規追加）（独自の運動を追加できます。）
3. 希望する運動モードを選択したら、その運動に関する次のような選択肢が示されます：
 - **Select**（選択）
 - **View**（閲覧）
 - **Edit**（編集）
 - **Rename**（名前の変更）
 - **Default**（デフォルト）

運動を選択する

Select（選択）を選ぶことにより、その運動を新しい運動を開始するときのデフォルトに設定できます。

1. **Exercises**（運動）メニューから**▲ / ▼**ボタンで希望する運動を選びます。**赤い**ボタンで選択を確定してください。
2. **▲ / ▼**ボタンでメニューから **Select**（選択）を選び、**赤い**ボタンで確定します。
3. **Selected as default exercise**（デフォルトの運動として選択されました）が表示されます。**赤い**ボタンを押して確定してください。これ以降、新しい運動を始めるときには、この運動がデフォルトになります。



運動を閲覧する

View（閲覧）を選ぶことにより、プリセットされた運動の設定を確認できます。

1. **Exercises**（運動）メニューから▲ / ▼ボタンで希望する運動を選びます。赤いボタンで選択を確定してください。
2. ▲ / ▼ボタンでメニューから **View**（閲覧）を選び、赤いボタンで確定します。
3. ▲ / ▼ボタンで各値をスクロールします：
 - その運動の名前
 - 各ゾーンの目標心拍数／速度／ペースの上限／下限値
 - タイマー
 - そのゾーンの時間／距離設定

注：それぞれの値は選んだ運動とその設定値によって異なります。

運動を編集する

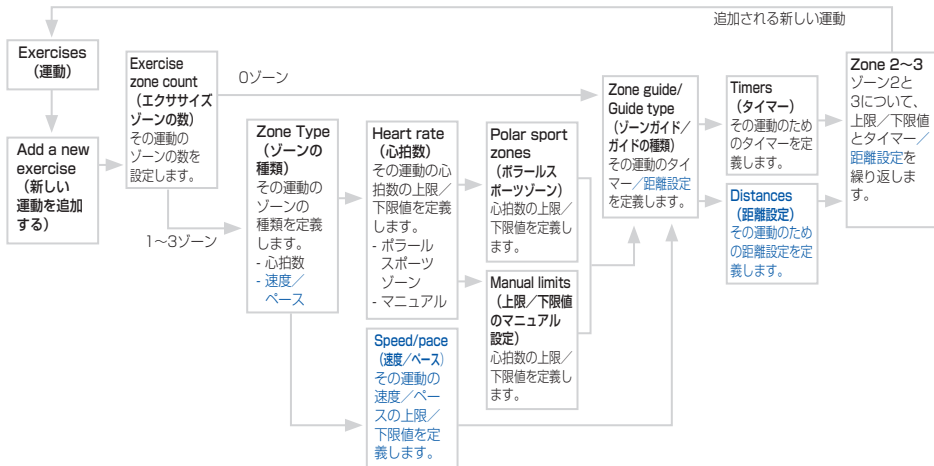
プリセットされた運動（**Basic** または **Interval**）をニーズに合わせて変更したい場合は、運動を追加するプロセスを参照してください。

1. **Exercises**（運動）メニューから▲ / ▼ボタンで希望する運動を選びます。**Free**（フリー）エクササイズは編集できません。赤いボタンで選択を確定してください。
2. ▲ / ▼ボタンでメニューから **Edit**（編集）を選び、赤いボタンで確定します。
3. 以下に示す運動の追加のプロセスを参照してください。

新しい運動を追加する

ランニングコンピュータの設定に独自の運動を追加することも可能です。まず、それぞれの運動に 0～3 つのゾーンを設定し、各ゾーンに心拍数の上限／下限値、または速度／ペースの上限／下限値を定義できます。次にタイマーまたは距離の値を設定して、運動中のガイドとすることができます。

追加のプロセスの全体を見るには、以下の図をご覧ください：



1 ~ 3 つのゾーンを持つ新しい運動を追加するには：

1. Exercises (運動) メニューから▲ / ▼ボタンで **Add new** (新規追加) を選びます。赤いボタンで選択を確定してください。
2. その運動にいくつのゾーンが含まれるかを定義します。

Exercise Zone Count (エクササイズゾーンの数)

- 0 ~ 3 (ゾーン数としてゼロを選ぶ場合は、次のページをご覧ください。*)

3. その運動のゾーンの種類を定義します (心拍数に基づく運動、または速度／ペースに基づく運動)。

Zone Type (ゾーンの種類)

- **Heart Rate (心拍数)**
 - ゾーンの種類として **Heart Rate** (心拍数) を選択した場合は、心拍数のガイドとしてポラールスポーツゾーンを利用するか、あるいはマニュアル設定の上限／下限値を使用するかを定義してください。
 - **Sports Zones (スポーツゾーン)**
 - その運動の心拍数ゾーンとしてポラールスポーツゾーンを定義します。
 - **HR Zone 1 (HR ゾーン 1)** : スポーツゾーンを選んで (例 : Z1 : 50 ~ 59%)、赤いボタンで確定します。
➡ ステップ 4 へ進む。
 - **Manual (マニュアル設定)**
 - その運動の心拍数ゾーンをマニュアル設定で定義します。
 - **HR Zone 1 (HR ゾーン 1)** : そのゾーンの上限値と下限値を設定して、赤いボタンで確定します。
➡ ステップ 4 へ進む。
 - **Speed/Pace (速度／ペース) (速度ビューの設定によって選択肢が異なります)**
 - ゾーンの種類として速度またはペースを選んだ場合、ゾーンは速度またはペースの値によって定義されます。
 - **Speed Zone 1 or Pace Zone 1 (速度ゾーン 1 またはペースゾーン 1)** : そのゾーンの上限値と下限値を設定して、赤いボタンで確定します。
➡ ステップ 4 へ進む。
4. あるゾーンから別のゾーンへ移行すべきタイミングをタイマーで知りたいか、あるいは指定された距離を走ったところでゾーンを変更したいかを定義します。

Zone Guide (ゾーンガイド)

- Timers (タイマー)
 - Zone 1 timer (ゾーン 1 タイマー)：そのゾーンのタイマーを設定します (分と秒)。
 - Distances (距離設定)
 - Zone 1 distance (ゾーン 1 距離設定)：そのゾーンの距離を設定します (キロメートルまたはマイル。単位の選択によって異なります。)
 - Off (オフ)
 - タイマーと距離設定をオフにします。これは運動中にあるゾーンから別のゾーンへいつ移行するかについて、ガイドが行われないことを意味します。
5. 最初のゾーンを定義し終わると、**Zone 1 OK!** (ゾーン 1 設定完了！) が表示されます。その運動に対して 2 つ以上のゾーンを定義した場合は、すべてのゾーンを定義し終わるまでステップ 3 と 4 を繰り返します。
6. 運動の準備が完了すると、**New exercise added** (新しい運動が追加されました) が表示されます。ランニングコンピュータは自動的に Exercises (運動) メニューに戻ります。

Exercises (運動) メニューにその新しい運動が追加され、運動を始めるときにそれを選択できるようになります。

*ゾーンを持たない新しい運動を追加するには：

ゾーンを持たない運動を追加することも可能です。これは運動中にあるゾーンから別のゾーンへいつ移行するかについて、ガイドが行われないことを意味します。この場合、運動中に **ZoneLock** (ゾーンロック) を使ってゾーンを変更することができます。ゾーンロックの詳細については、21 ページをご覧ください。トレーニングをガイドするタイマーまたは距離設定も利用できます。

1. Exercises (運動) メニューから▲ / ▼ボタンで **Add new** (新規追加) を選びます。赤いボタンで選択を確定してください。
2. **Exercise Zone Count** (エクササイズゾーンの数)
 - ゾーンの数进行ゼロに設定します。

3. 運動中にタイマーの信号音を鳴らしたいか（たとえば飲み物を摂るタイミングのリマインダーとして）、あるいは距離を設定したいか（たとえばラップタイムを記録せずにチェックするために）を定義します。

Guide type（ガイドの種類）

- Timers（タイマー）

- その運動でいくつのタイマーを使いたいかを定義します。
- Exercise Timer Count（運動タイマーの数）：1～3
 - Timer 1（タイマー 1）：そのタイマーの作動時間を分と秒で定義してください。

- Distances（距離）

- その運動でいくつの距離設定を使いたいかを定義します。
- Exercise Distance Count（運動距離設定の数）：1～3
 - Distance 1（距離設定 1）：距離を定義してください（キロメートルまたはマイル。単位の選択によって異なります。）

4. その運動について、すべてのタイマーまたは距離設定を定義し終わるまで、ステップ 3 を繰り返します。

運動の準備が完了すると、**New exercise added**（新しい運動が追加されました）が表示されます。ランニングコンピュータは自動的に Exercises（運動）メニューに戻ります。

注：

- **タイマー**とは、指定された時間が経過した時点で、ランニングコンピュータがアラームを鳴らすことを意味します。
- **距離設定**とは、指定された距離を走った時点で、ランニングコンピュータがアラームを鳴らすことを意味します。

ヒント：

- ターゲットゾーンの詳細、およびそれらをどのように運動に応用するかについては、60ページの「ターゲットゾーンの上限／下限値」をご覧ください。

- Time（時刻）モードに戻るには、**Stop** ボタンを長く押します。



FEATURES (機能) :



4.2 各機能の設定

Features (機能) のメニューでは、ランニングコンピュータのさまざまな機能の設定を行うことができます。これらの機能は運動の効果を最大限に高めるのに役立ちます。

次の各機能の設定を変更することができます：

- **Footpod** (フットポッド) フットポッドのオン／オフの選択とフットポッドのキャリブレーションを行います。
- **Speed view** (速度ビュー) 速度とペースのどちらの値を見たいかを選択します。
- **AutoLap** (オートラップ) ランニングコンピュータにラップタイムを自動的に記録させるかどうかを選択します。
- **Heart-Touch** (ハートタッチ) ♥ ハートタッチ機能を変更します。
- **HR view** (HR ビュー) 心拍数の表示形式を選択します。
- **SportZones** (スポーツゾーン) 5 つのスポーツゾーンのそれぞれの下限值を選択します。

1. Time (時刻) モードから、**Settings** (設定) が表示されるまで▲ / ▼ボタンでスクロールします。
赤いボタンを押してください。
2. ▲ / ▼ボタンで **Features** (機能) を選択し、赤いボタンで確定します。
3. 希望する機能を選択して赤いボタンを押し、以下の各ステップに従います：

表示内容：	▲または▼を押して設定し、赤いボタンで確定
Footpod • On / Off • Calibrate	▲ / ▼ • 機能を選択してください。

Calibrate (キャリブレーション) を選択した場合は：

Calibration • Run • Manual	▲ / ▼ • フットポッドをどのようにキャリブレーションするかを選択してください。
--	--

ランニングによるキャリブレーション：

1. ディスプレイに **Calibration Distance 1.0km**(キャリブレーション距離 1.0km)と表示されます。この値をフットポッドのキャリブレーションを行うために走りたい距離に合わせて、**赤い**ボタンで確定します。実際に走る距離を正確に測定するには、たとえば近所の競技場の 400m トラックを利用するなどの方法があります。ここで重要なのは、いつもランニングをする場所と地形の特性が一致する場所で、フットポッドのキャリブレーションを行うことです。これによってキャリブレーションの正確さが保たれます。また、走る距離が長いほど、キャリブレーションの結果は正確になります。
2. **Press Start And Run ...km** (スタートを押して ...km 走ってください) が表示されます。緑のランプが点滅を始めるまでフットポッドの**赤い**ボタンを長く押し、スピードセンサーをオンにします。
3. **赤い**ボタンを押し、センサーを付けた足をスタートラインに置いてから一歩目を踏み出して、設定した距離を一定のペースで走ります。
4. ディスプレイには **Press OK After ...km** (...km を走り終えたら OK を押してください) が表示されます。設定した距離のゴールライン上で正確に止まってください。**赤い**ボタンを押します。
5. **Stand Still! Receiving Data** (動かないでください！ データを受信しています) が表示されます。両腕を下げて、ランニングコンピュータがデータを受信し終えるまで、そのまま動かずに待ってください。
6. キャリブレーションが正常に終了すると、**Footpod Calibration Complete! Factor...** (フットポッドのキャリブレーションが完了しました！ 係数 ...)とそのキャリブレーション係数が表示されます。それ以降は新しいキャリブレーション係数が使われます。
7. キャリブレーションに失敗した場合は、**Footpod Calibration Failed!** (フットポッドのキャリブレーションに失敗しました！) が表示されます。また、**Stop** ボタンを押してキャリブレーションを中止した場合は、**Footpod Calibration cancelled** (フットポッドのキャリブレーションがキャンセルされました) が表示されます。キャリブレーションに失敗した場合や中止された場合は、以前の係数がそのまま使われます。

マニュアル設定によるキャリブレーション：

すでにキャリブレーション係数がわかっている場合（以前にそのフットポッドのキャリブレーションを行ったことがある場合）は、係数をマニュアル設定することができます。キャリブレーション係数は、実際の距離とキャリブレーション前の測定距離の比率です。たとえば、1200 メートルを走ったときにリストユニットの示す距離が 1180 メートルであれば、キャリブレーション係数は $1200 / 1180 = 1.017$ に合わせる必要があります。

1. ディスプレイに **Calibration Factor 1.000** (キャリブレーション係数 1.000) が表示され、数字部分が点滅します。値を調整して、**赤い** ボタンで確定してください。
2. **Calibration Complete! Factor...** (キャリブレーションが完了しました！ 係数 ...) と設定された係数が表示されます。前の画面に戻るには、**赤い** ボタンを押してください。

注：

- ランニングコンピュータがフットポッドの信号をうまく受信できなかった場合は、**Footpod not detected!** (フットポッドを検出できません！) が表示されます。フットポッドのスイッチがオンであり、正常に作動していることを確認して、キャリブレーションのプロセスを最初からやりなおしてください。それでも問題が生じる場合は、77ページの「よくある質問」をご覧ください。
- キャリブレーションはメートル法単位系で行われます。フィートポンド法を採用している国々でも、キャリブレーションを行うのに適した場所として最も広く普及しているのは400mトラックであると考えられるからです。

その他の設定を続ける：

表示内容：	▲または▼を押して設定し、赤いボタンで確定
Speed view • km/h または mph • min/km または min/mi	▲ / ▼ • 速度とベースのどちらを表示するかを選択してください(単位は設定によります)。

表示内容：	▲または▼を押して設定し、赤いボタンで確定
AutoLap • On • Off	▲ / ▼ • ランニングコンピュータが自動的にラップタイムを記録する距離を選択してください (0.4 ~ 10.0km / 0.2 ~ 6.2mi)。
♥ -Touch • Show limits • Take Lap • Change view • Light • Off	▲ / ▼ • 機能を選択してください。 ➡ ...selected (... が選択されました) が表示されます。
HR view • HR • HR%	▲ / ▼ • 表示形式を選択してください。
SportZones • Zone low limits	▲ / ▼ • 5 つのスポーツゾーンのそれぞれの下限值を選択してください。 ➡ SportZones OK (スポーツゾーン設定完了) が表示されます。

ヒント：競技会で走るときはAutoLapを設定しましょう。距離が5kmから42kmまでのイベントで走るときは、1kmごとのオートラップがたいへん役に立ちます。あとでイベントの経過を振り返るときに、充実したデータをすばやく確認できるからです。

- Time (時刻) モードに戻るには、**Stop** ボタンを長く押します。



USER (ユーザー) :



4.3 ユーザー情報の設定

正確なユーザー情報を入力することで、ランニングコンピュータの各機能は最も高い精度で働くようになります。可能な限り現実に近い値を入力することが重要です。

1. 時刻モードから、**Settings** (設定) が表示されるまで▲/▼ボタンでスクロールします。赤いボタンを押してください。
2. **User** (ユーザー) が表示されるまで▲/▼ボタンでスクロールして、赤いボタンで確定します。
3. 以下の各ステップに従います：

注：体重と身長は、選択された単位で表示されます。単位は「一般設定」で変更することができます。一般設定へ移動するには、**Stop**ボタンを押してから、**General** (一般) > **Units** (単位) を選択します。

表示内容：	▲または▼を押して設定し、赤いボタンで確定
4. Weight - kg - lb	▲ / ▼ • 体重の値に合わせてください。
5. Height - cm - ft / in	▲ / ▼ • 身長の値に合わせてください。

表示内容：	▲または▼を押して設定し、赤いボタンで確定
6. Birthday - Day / Month - Month / Day - Year	▲ / ▼ • 日（24 時間表示の場合）または月（12 時間表示の場合）を合わせてください。 ▲ / ▼ • 月（24 時間表示の場合）または日（12 時間表示の場合）を合わせてください。 ▲ / ▼ • 年を合わせてください。
7. Sex Male / Female	▲ / ▼ • 性別を選択してください。
8. Activity - Top - High - Moderate - Low	▲ / ▼ • 運動習慣レベルを選択してください。 注： 運動習慣レベルの判定については、52ページをご覧ください。
9. Heart Rate - HR max - HR sit	▲ / ▼ • HR _{max} の値は、 専門施設で測定された現在の最大心拍数の値 がわかっている場合に調整してください。この値を最初に設定するときは、デフォルト設定として年齢から推定される最大心拍数（220 - 年齢）が表示されます。 • 静かに座っているときの心拍数に合わせてください。 注： HR _{max} とHR _{sit} の詳細については、次のページをご覧ください。

表示内容：	▲または▼を押して設定し、赤いボタンで確定
10. VO2 max	▲ / ▼ この値は、専門施設で測定された現在のVO_{2max}の値がわかっている場合に調整してください。デフォルト設定として表示されるのは、推定値または最後に入力された値です。 注：VO_{2max}の詳細については、次のページをご覧ください。

- Time（時刻）モードに戻るには、**Stop** ボタンを長く押します。

最大心拍数（HR_{max}）

HR_{max} はエネルギー消費の推定に用いられます。HR_{max} は身体的に最大限の力を発揮しているときの 1 分間の心拍数（bpm）の最大値です。また、HR_{max} は運動の強度の判定にも役立ちます。その人の HR_{max} を最も正確に測定できる方法は、専門施設で行われる最大運動負荷テストです。

静座時心拍数（HR_{sit}）

HR_{sit} はエネルギー消費の推定に用いられます。HR_{sit} を簡単に測定するには、静かに座った状態でリストユニットとトランスミッターを装着し、身体的な活動を何もしないでください。開始から 2～3 分後に、時刻モードから**赤い**ボタンを押して、心拍数を確認します。これが HR_{sit} の値です。より正確な HR_{sit} を知るには、同じ手順を数回繰り返して、その平均値を計算します。

最大酸素摂取量 (VO_{2max})

VO_{2max} はエネルギー消費の推定に用いられます。VO_{2max} は身体的に最大限の力を発揮しているとき、体によって消費される酸素の最大量です。これは最大エアロビックパワー、または最大酸素摂取量とも呼ばれています。VO_{2max} は有酸素（循環器系）運動能力の指標として広く用いられています。有酸素運動能力は、体中に酸素を運ぶ心臓血管系の機能の高さに関連しています。その人の VO_{2max} を最も正確に測定できる方法は、専門施設で行われる最大運動負荷テストです。医学的なテストによる現在の正確な最大酸素摂取量が分かっている場合は、▲ / ▼ ボタンでその値に設定してください。この値がわかっていない場合は、フィットネステストを実施すれば、それに相当する値である OwnIndex を知ることができます。詳しくは 67 ページをご覧ください。

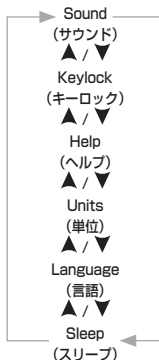
運動習慣レベル

運動習慣レベルとは、身体的な活動のレベルの査定です。過去 3 カ月の身体的な活動の全体的な量と強度に最も近い選択肢を選んでください。

- **Top** (きわめて高い) 少なくとも週に 5 回は激しい身体的運動を行っている。たとえば、競技を目的とした能力向上のために運動している。
- **High** (高い) 少なくとも週に 3 回は激しい身体的運動を行っている。たとえば、毎週 10 ~ 20km (6 ~ 12 マイル) のランニングをするか、それと同等の運動を週に 2 ~ 3 時間行っている。
- **Moderate** (中程度) レクリエーション的なスポーツを定期的に行っている。たとえば、週に 5 ~ 10km (3 ~ 6 マイル) のランニングをするか、それと同等の運動を週に 30 分 ~ 2 時間行っている。または、ある程度の身体的活動を必要とする職業に就いている。
- **Low** (低い) プログラムされたレクリエーション的なスポーツや激しい身体的運動を定期的に行っていない。たとえば、もっぱら楽しみのためにだけ散歩をし、息が切れたり、汗をかいたりするような運動はたまにしか行わない。



GENERAL (一般) :



4.4 一般設定

この一般設定では、ランニングコンピュータの一般的な設定項目を確認したり、変更したりすることができます。これらの機能は、ランニングコンピュータの中で情報を取り扱うときに役立つものです。

1. 時刻モードから、**Settings** (設定) が表示されるまで▲ / ▼ボタンを押します。**赤い**ボタンを押してください。
2. メニューから **General** (一般) を選択し、**赤い**ボタンで確定します。
3. 以下の各ステップに従います：

表示内容：	▲または▼を押して設定し、赤いボタンで確定
4. Sound - Volume Vol 2 / Vol 1 / Off - TZ Alarm On / Off	▲ / ▼ - 音量レベルを選択してください (ボタン操作やタイマー／距離設定の信号音)。 ▲ / ▼ - ターゲットゾーンアラームのオン／オフを選択してください。
注： TZ Alarmを選択した場合、心拍数がターゲットゾーンから外れると、心拍に合わせてランニングコンピュータのアラーム音が鳴ります。ここで音量オフを選択しても、TZアラームと時計のアラームは作動します。	
5. Keylock Manual / Automatic	▲ / ▼ いずれかを選択してください。
注： Automatic (自動キーロック) を選択した場合、何もボタン操作をせずに1分間が経過すると、自動的にキーロックが働きます。	

表示内容：	▲または▼を押して設定し、赤いボタンで確定
6.Help • On / Off	▲ / ▼ • いずれかを選択してください。
注： ヘルプ機能がオンになっていると、各機能のガイドとなるヘルプテキストが表示されます。たとえば、センサーの信号が検出されたときには、それに対応するメッセージが表示されます。ヘルプテキストはこのランニングコンピュータを使いこなすための手助けになるでしょう。	
7.Units • kg/cm/km • lb/ft/mi	▲ / ▼ • 単位を選択してください。
8.Language • English • Deutsch • Español • Français	▲ / ▼ • 言語を選択してください。
9.Sleep • Activate sleep mode? No / Yes	▲ / ▼ • いずれかを選択してください。
注： - ランニングコンピュータをしばらく使わないときは、スリープモードを作動させることができます。スリープモードを用いると、バッテリーの寿命を伸ばせます。いずれかのボタンを押せば、いつでもランニングコンピュータを再び起動することができます。Turn Display on?（ディスプレイをオンにしますか？）No/Yesが表示されます。赤いボタンでYes（はい）を選択すると、コンピュータが起動されて通常通りに作動します。再びスリープモードにしたい場合は、赤いボタンでNo（いいえ）を選択して、Stopボタンを押します。 - スリープモードでも、時計のアラームは作動します。	

- 時刻モードに戻るには、**Stop** ボタンを長く押します。



WATCH (時計) :



4.5 時計の設定

運動をしていないときは、ランニングコンピュータを腕時計として使うことができます。時計の設定を変えるには、この章の以下の各ステップに従ってください。

4.5.1 イベント

トレーニングのモチベーションを維持するためのカギのひとつは、競技会のようなイベントを目標として意識することです。ランニングコンピュータのメモリーに、そうしたイベントを設定しておくことができます。このイベントカウンターを使えば、いつでも次のイベントまでの正確な日数がわかります。ランニングコンピュータのディスプレイ上でイベントカウンターを表示するには、時刻モードから▲ボタンを長く押します。



1. 時刻モードから、**Settings** (設定) が表示されるまで ▲ / ▼ ボタンを押します。赤いボタンを押してください。
2. ▲ / ▼ ボタンで **Watch** (時計) を選択し、赤いボタンで確定します。
3. ▲ / ▼ ボタンで **Event** (イベント) を選択し、赤いボタンで確定します。
4. イベントの設定の確認や変更を行うには、以下の各ステップに従ってください：

表示内容：	▲または▼を押して設定し、赤いボタンで確定
5. Event • View	▲ / ▼ • イベントを確認します。(イベントが設定されている場合に表示)

表示内容：	▲または▼を押して設定し、赤いボタンで確定
• Date - Day / Month または - Month / Day	▲ / ▼ • そのイベントの日付に合わせてください（日と月の順序は単位の設定によって変わります）。
• Rename	▲ / ▼ • ▲ / ▼ ボタンで文字を選び、そのイベントの名前を変更します。 赤いボタンで確定してください。
• Delete	▲ / ▼ • そのイベントを削除します。

- Time（時刻）モードに戻るには、**Stop** ボタンを長く押します。

4.5.2 アラーム

指定された時刻に鳴るアラームを設定することができます。

1. 時刻モードから、**Settings**（設定）が表示されるまで▲ / ▼ ボタンを押します。**赤い**ボタンを押してください。
2. ▲ / ▼ ボタンで **Watch**（時計）を選択し、**赤い**ボタンで確定します。
3. **Alarm**（アラーム）を選択し、**赤い**ボタンで確定します。
4. アラームの設定を変えるには、次の各ステップに従ってください：

表示内容：	▲または▼を押して設定し、赤いボタンで確定
5. Alarm  • Off • Once • Mon-Fri • Daily	▲ / ▼ • アラームモードを選択してください。
6. AM/PM (12 時間表示の場合)	▲ / ▼ • AM か PM を選択してください。
7. Hours	▲ / ▼ • 「時」を合わせてください。
8. Minutes	▲ / ▼ • 「分」を合わせてください。

アラーム機能は、運動モードを除くすべてのモードで作動します。アラームが鳴るときには、**Alarm! Snooze?** (アラーム！スヌーズしますか？) が表示され、同時にバックライトが点滅します。**Stop** ボタンを押してアラームをキャンセルしない場合、アラームは 1 分間鳴り続けます。さらに 10 分後にアラームを鳴らしたい場合は、**▲ / ▼** ボタンか**赤い**ボタンを押します。ディスプレイには **Snooze** (スヌーズ) が表示され、スヌーズタイムのカウントが始まります。そして 10 分後には再びアラームが鳴ります。スヌーズとアラームをキャンセルするには、スヌーズモードで **Stop** ボタンを押してください。

あるいは、Time(時刻)モードから **Light** ボタンを長く押すことで、クイックメニューのアラームの設定にすばやくアクセスすることもできます。

注：

- ディスプレイに電池残量低下のマーク  が表示されているときは、アラームを作動させることができません。
- 一般設定でサウンドをオフにしても、アラーム音は鳴ります。
- 時刻モードに戻るには、**Stop** ボタンを長く押します。

4.5.3 タイムゾーン

時差のある地域で異なるタイムゾーンに従うときに役立つように、ランニングコンピュータに2つのタイムゾーンを設定することができます。

1. Time（時刻）モードから、**Settings**（設定）が表示されるまで▲ / ▼ボタンを押します。**赤い**ボタンを押してください。
2. ▲ / ▼ボタンで **Watch**（時計）を選択し、**赤い**ボタンで確定します。
3. **Time 1**（時刻 1）を選択し、**赤い**ボタンで確定します。
4. 設定を変えるには、次の各ステップに従ってください：

表示内容：	▲または▼を押して設定し、赤いボタンで確定
5. Time 1 • 24 h / 12 h	▲ / ▼ • 時刻の表示形式を選択してください。
6. Hours	▲ / ▼ • 「時」を合わせてください。
7. Minutes	▲ / ▼ • 「分」を合わせてください。

時刻 1 を設定し終わったら、**時刻 2** へ進みます：

Time 2	▲ / ▼ • 時差を合わせてください（時刻 1 と比較して時刻 2 を何時間進めるか、または遅らせるか）
--------	--

タイムゾーンは時計の設定で選択することができます。

1. 時刻モードから、**Settings**（設定）が表示されるまで▲ / ▼ボタンを押します。**赤い**ボタンを押してください。
2. ▲ / ▼ボタンで **Watch**（時計）を選択し、**赤い**ボタンで確定します。

3. メニューから▲ / ▼ボタンで **Time Zone**（タイムゾーン）を選択し、**Time 1**（時刻 1）または **Time 2**（時刻 2）を選びます。
Time 1 in use（時刻 1 を使用）または **Time 2 in use**（時刻 2 を使用）が表示されます。

Time（時刻）モードから▼ボタンを長く押すことで、タイムゾーンを切り換えられます。時刻の横に表示される数字の「2」は、時刻 2 が表示されていることを表します。

- 時刻モードに戻るには、**Stop** ボタンを長く押します。

4.5.4 日付

日付を設定するには：

1. Time（時刻）モードから、**Settings**（設定）が表示されるまで▲ / ▼ボタンを押します。**赤い**ボタンを押してください。
2. ▲ / ▼ボタンでメニューから **Watch**（時計）を選択し、**赤い**ボタンで確定します。
3. 時計のメニューから **Date**（日付）を選択して、**赤い**ボタンで確定します。
4. 設定を変更するには、以下の各ステップに従ってください：

表示内容：	▲または▼を押して設定し、赤いボタンで確定
Date • Month / Day • Day / Month • Year	▲ / ▼ • 日、月、年を合わせます（日と月の順序は単位の設定によって変わります）。

- 時刻モードに戻るには、**Stop** ボタンを長く押します。

5. ターゲットゾーンの上限／下限値

運動をするときの心拍数ゾーンが異なると、運動能力や健康増進への効果も異なります。その人に適した心拍数ゾーンは、それぞれの目標や基本的な身体的条件によって変わってきます。このランニングコンピュータは心拍数ターゲットゾーンの3つの利用法、すなわち OwnZone、ポラールスポーツゾーン、そして上限／下限値のマニュアル設定を提供します。**あるいは、速度またはペースに基づく上限／下限値を選ぶこともできます**（フットポッドが必要です）。

運動の心拍数上限／下限値を設定するには、以下の各ステップに従ってください：

1. 時刻モードから、**Settings**（設定）が表示されるまで▲／▼ボタンを押します。**赤い**ボタンを押してください。
2. **Exercise**（運動）を選択し、**赤い**ボタンで確定します。
3. 変更したい運動を選択して、**赤い**ボタンを押します。Free（フリー）と OwnZone（オウンゾーン）の各運動は変更できません。
4. **Edit**（編集）が表示されるまで▲／▼ボタンを押します。**赤い**ボタンで確定します。
5. 運動の編集を続けます。詳しい手順については、37 ページの「運動に関する設定」をご覧ください。

●||| **ターゲットゾーンアラーム**：ターゲットゾーンアラームを利用すれば、正しい強度で運動をしていることが確かめられます。ターゲットゾーンアラームが作動すると、Exercise（運動）モードで●|||のマークが表示されます。ランニングコンピュータは上限／下限値の範囲を外れたときにアラームを鳴らします。心拍数に基づくターゲットゾーンを選択した場合、そのターゲットゾーンから外れると、心拍数の値が点滅を始め、リストユニットは心拍に合わせてアラームを鳴らします。**速度またはペースに基づくターゲットゾーンを選択した場合、そのターゲットゾーンを外れると、ランニングコンピュータが信号音を鳴らし始めます。**このアラームの設定と解除は、メニューの **Settings > General > Sound > TZ Alarm** で行うことができます。また、運動中は **Light** ボタンを長く押してから、▲／▼ボタンで **TZ Alarm** を選んでください。**TargetZone Alarm On**（ターゲットゾーンアラームオン）または **TargetZone Alarm Off**（ターゲットゾーンアラームオフ）が表示されます（ヘルプ機能がオンになっている場合）。

注：

- ターゲットゾーンの上限／下限値が有効になっていないと、運動記録モードでターゲットゾーンアラームが鳴らず、ターゲットゾーン情報もファイルに保存されません。
- 電池残量低下のマーク  が表示されているときは、リストユニットのサウンドとバックライトがオフになります。ただし、そのマークが現れる前に設定されたアラームは作動します。
- Time（時刻）モードに戻るには、**Stop** ボタンを長く押します。

5.1 OwnZoneによる上限／下限値

このランニングコンピュータは、その人の有酸素（循環器系）運動心拍数ゾーンを自動的に判定することができます。これは OwnZone（オウンゾーン）（OZ）と呼ばれています。OwnZone を利用すれば、つねに安全な範囲内で運動を行えます。

OwnZone 機能は、基本的にはその人の心拍数変動に基づいて、パーソナルなトレーニングゾーンを判定します。一般にほとんどの成人では、OwnZone は最大心拍数の 65 ～ 85% に相当します。OwnZone はその人の身体的なコンディションや精神状態によって、毎日変化します（たとえば、前回のトレーニングから完全に回復していない場合や、ストレスを感じている場合など）。OwnZone による上限／下限値は、ウォーキングやジョギング、あるいはその他のスポーツによる 1 ～ 5 分間のウォームアップ中に判定することができます。まずゆっくりと軽い強度の運動から始めてください。そこから徐々に運動の強度を強めて、心拍数を上げていきます。

OwnZone は健康な人々を対象にして開発されています。たとえば、高血圧、不整脈、および投薬を受けている場合など、身体的なコンディションによっては、心拍数変動に基づく OwnZone が判定できないことがあります。

OwnZoneによる心拍数上限／下限値の判定

OwnZone の判定を始める前に、以下を確認してください：

- ユーザー情報が正しく設定されていること。
- **OwnZone** による運動を選択していること。OwnZone による運動を始めるたびに、ランニングコンピュータは OwnZone の判定を開始します。

次のような場合には必ず OwnZone を判定し直してください：

- 運動の環境や運動の仕方が変わったとき。
- 1 週間を超える休みの後、運動を再開したとき。
- 運動を始める時点で、体の生理的な状態がいつもと違う感じがするとき。たとえば、ストレスを感じている、前回のトレーニングから完全に回復していない、気分が良くない、など。
- 設定を変えたとき。

1. 11 ページの「運動をする」の解説に従って、運動を始めます。
2. **赤いボタン**を押して運動を開始すると、**Finding OwnZone**（オウンゾーンを探しています）が表示され、OwnZone の判定 **OZ▶_____**が始まります。ディスプレイに OwnZone のマークが表示されます。

あるいは、OwnZone の判定をスキップして、以前に判定した OwnZone を使うこともできます。その場合は**赤いボタン**を押します。

OwnZone の判定には 5 つの段階があります。

OZ▶----- ゆっくりとしたペースで 1 分間のウォーキング。
この最初の段階では心拍数を 100bpm / 最大心拍数の 50% 以下に保ってください。各段階を終えるたびに 1 回の信号音が鳴り（サウンド設定がオンになっている場合）、ディスプレイの照明が自動的に点灯して（それ以前にバックライトをオンにしていた場合）、その段階の終了を知らせます。

OZ▶▶----- 中程度のペースで 1 分間のウォーキング。心拍数を徐々に 10 ~ 20bpm / 最大心拍数の 5% ほど上げていきます。

OZ▶▶▶--- 速いペースで 1 分間のウォーキング。心拍数を徐々に 10 ~ 20bpm / 最大心拍数の 5% ほど上げていきます。

OZ▶▶▶▶- ゆっくりとしたペースで 1 分間のジョギング。心拍数を徐々に 10 ~ 20bpm / 最大心拍数の 5% ほど上げていきます。

OZ▶▶▶▶▶ 速いペースで 1 分間のジョギングまたはランニング。



3. 5 つの段階のどこかの時点で、2 回の信号音が鳴ります。これで OwnZone が判定されました。OwnZone の判定が正常に終了すると、**OwnZone Updated** (OwnZone が更新

されました) とその上限 / 下限値が表示されます。上限 / 下限値は、設定に応じて 1 分間の心拍数 (bpm) または最大心拍数に対するパーセンテージ (HR%) で表示されます。



4. **赤いボタン**を押して OwnZone の判定を中止した場合や、OwnZone を判定できなかった場合は、以前に判定された OwnZone の上限 / 下限値が採用され、ディスプレイには

OwnZone Limits (OwnZone の上限 / 下限値) とそれらの値が表示されます。初めての OwnZone 判定を途中でキャンセルした場合は、年齢に基づいた上限と下限の値が採用されます。

OwnZone の判定が終わった後は、そのまま運動を続けることができます。できるだけ与えられた心拍数ゾーンの中で運動を行い、運動の効果を最大限に高めましょう。

注：OwnZoneの判定に使われた経過時間もその運動に含まれるため、その運動は最初に動き始めたときから記録されています。

5.2 ポラールスポーツゾーン

運動のガイドとしてポラールスポーツゾーンを選ぶこともできます。ポラールスポーツゾーンは、心拍数に基づいたトレーニングにおける効率の新しい基準となるものです。トレーニングは最大心拍数に対するパーセンテージに基づいた 5 つのスポーツゾーンに分割されます。スポーツゾーンを利用すると、トレーニングの強度を選択してモニターし、ポラールスポーツゾーンに基づいたトレーニングプログラムを実行することが容易にできます。

ターゲットゾーン	強度 最大心拍数に対する %	典型的な運動時間	生理学的効用／トレーニングの効果
5 MAXIMUM (最も激しい)	90 ~ 100%	0 ~ 2 分間	>神経筋システムの働きを活発にします >短距離走の最高速度を高めます
4 HARD (激しい)	80 ~ 90%	2 ~ 10 分間	>無酸素運動耐性を高めます >高速持久力を改善します
3 MODERATE (中程度)	70 ~ 80%	10 ~ 40 分間	>有酸素運動パワーを強化します >血液の循環を改善します
2 LIGHT (軽い)	60 ~ 70%	40 ~ 80 分間	>代謝を高めます >有酸素運動持久力を高めます >より強度の高いトレーニングに耐えられるように体を強化します
1 VERY LIGHT (きわめて軽い)	50 ~ 60%	20 ~ 40 分間	>激しい運動の後の回復を早めます

スポーツゾーン 1 でのランニングはきわめて軽い強度で行われます。トレーニングの主な目的は、このトレーニング自体ではなく、激しいトレーニングの後のリカバリーによって運動能力レベルを高めることです。場合によっては、トレーニングがあまりに激しかったために、翌日になってもまだ回復していないかもしれません。そのような場合には、きわめて軽い強度のトレーニングによって、リカバリーのプロセスを加速することができます。

スポーツゾーン 2 では持久カトレーニングが行われます。このゾーンでのランニングは楽な有酸素運動であることが特徴です。持久カトレーニングは、すべてのランナーのトレーニングプログラムに欠かせない要素のひとつです。実際、持久カトレーニングはあらゆるトレーニングプランの基礎なのです。この軽いゾーンでの長時間のトレーニングは、エネルギー消費にも効果的です。持久カトレーニングでの進歩には長期的な継続性が要求されます。

スポーツゾーン 3 では有酸素運動パワーが強化されます。トレーニングの強度はスポーツゾーン 1 と 2 より高くなりますが、まだ主に有酸素領域での運動です。スポーツゾーン 3 でのトレーニングは、たとえばインターバルとそれに続くリカバリーで構成してもよいでしょう。このゾーンでのランニングは、心臓と骨格筋の血液循環効率の改善に特に効果的です。

あなたの目標が競技で自分の能力を限界まで発揮することであれば、スポーツゾーン 4 と 5 へ進まなければならないでしょう。これらのゾーンでは、最大 10 分間のインターバルで無酸素運動領域のランを行うことになります。そのインターバルが短いほど、強度は高くなります。インターバルの間の十分なリカバリーがきわめて重要です。ゾーン 4 と 5 でのトレーニングパターンは、ランナーにピークパフォーマンスをもたらすように設計されています。

ポラールスポーツゾーンは、測定された最大心拍数を用いてパーソナライズすることができます。あるスポーツゾーンでランニングを行うときの狙いは、そのゾーン全体を使うことです。ゾーンの中央は適当な目標にはなりますが、つねに心拍数をそのレベルに正確に維持する必要はありません。

心拍数はそのトレーニングの強度に徐々に順応していきます。たとえば、スポーツゾーン 1 から 3 へ移行するとき、循環器系と心拍数が順応するまでには 3 ～ 5 分間を要するでしょう。

ある強度の運動に対する心拍数の反応は、トレーニングの内容、リカバリー、環境やその他の要因によって変わってきます。自分の疲労感に注意を払い、それに応じてトレーニングプログラムを調整することが重要である理由もそこにあります。

ランニングコンピュータがポラールスポーツゾーンを用いたトレーニングをガイドします

このランニングコンピュータは、スポーツゾーンをごく簡単に利用できるひとつの選択肢を提供します。心拍数ターゲットゾーンとしてスポーツゾーンを選択することもできます。運動中にあるゾーンから別のゾーンに移行するタイミングを知らせるために、タイマーまたは距離を設定しておくこともできます。また、ゾーンをマニュアル操作で切り換えることも可能です。詳しい使い方については、37 ページの「運動に関する設定」をご覧ください。

ポラールスポーツゾーンは、ユーザーが自分の最大心拍数と有酸素および無酸素閾値を知っている場合に最も効果を発揮します。最大心拍数を知るには、年齢公式を利用する（ランニングコンピュータのデフォルト設定）、推定最大心拍数（ $HR_{max} - p$ ）（P. 67）、あるいは専門施設で測定してもらうといった方法があります。スポーツでのパフォーマンスの目標を持っている場合（たとえば、ある特定のランニングイベントのためにトレーニングをしている）、あるいは毎回の運動から一定の効果を得たい場合は、ぜひスポーツゾーンを利用してください。

5.3 上限／下限値のマニュアル設定

OwnZone やボラールスポーツゾーンを使って心拍数ターゲットゾーンを決める代わりに、マニュアル設定で自分の心拍数ターゲット上限／下限値を定義することもできます。

心拍数ターゲットゾーンとは、その人の最大心拍数 (HR_{max}) に対するパーセンテージまたは 1 分間の拍動数 (bpm) で示される心拍数の上限値と下限値の間の範囲を意味します。 HR_{max} は、最高強度の運動をしているときの 1 分間の心拍数の最大値です。デフォルトでは、リストユニットは年齢に基づいて HR_{max} を計算します (最大心拍数 = $220 - \text{年齢}$)。より正確な HR_{max} の値は、推定最大心拍数 (HR_{max-p}) テストによって得られます (詳しくは次のページをご覧ください)。 HR_{max} の最も正確な測定値を得るには、医師または運動生理学者に依頼して運動負荷テストを受けてください。

次の表は、年齢から推定される心拍数ターゲットゾーンを 5 歳ごとに bpm 単位で示したものです。ご自分の HR_{max} と各ターゲットの数値を記入し、あなたのトレーニングに適した心拍数ターゲットゾーンを選んでください。

年齢	HR_{max}	HR_{max} の 50~60%	HR_{max} の 60~70%	HR_{max} の 70~80%	HR_{max} の 80~90%	HR_{max} の 90~100%
20	200	100 ~ 120	120 ~ 140	140 ~ 160	160 ~ 180	180 ~ 200
25	195	98 ~ 117	117 ~ 137	137 ~ 156	156 ~ 176	176 ~ 195
30	190	95 ~ 114	114 ~ 133	133 ~ 152	152 ~ 171	171 ~ 190
35	185	93 ~ 111	111 ~ 130	130 ~ 148	148 ~ 167	167 ~ 185
40	180	90 ~ 108	108 ~ 126	126 ~ 144	144 ~ 162	162 ~ 180
45	175	88 ~ 105	105 ~ 123	123 ~ 140	140 ~ 158	158 ~ 175
50	170	85 ~ 102	102 ~ 119	119 ~ 136	136 ~ 153	153 ~ 170
55	165	83 ~ 99	99 ~ 116	116 ~ 132	132 ~ 149	149 ~ 165
60	160	80 ~ 96	96 ~ 112	112 ~ 128	128 ~ 144	144 ~ 160
65	155	78 ~ 93	93 ~ 109	109 ~ 124	124 ~ 140	140 ~ 155

6. テストーポラールフィットネステスト

ポラールフィットネステストを利用すれば、最大有酸素運動パワーをすばやく簡単かつ安全に予想し、推定最大心拍数の値を得ることができます。ポラールフィットネステストは健康な成人を対象としています。

OwnIndex

OwnIndex は、一般に有酸素（循環器系）運動能力の指標として用いられる最大酸素摂取量（ VO_{2max} ）に相当する値です。有酸素運動の能力は、体内で酸素を運搬して利用する循環器系のはたらきに関係しています。あなたの心臓が強く、効率が高ければ、それだけ有酸素運動能力も優れていることになります。 VO_{2max} は持久力を求められるスポーツでの能力を示す優れた指標のひとつです。

有酸素運動能力を改善したい場合、OwnIndex に明らかな変化が表われるまでには、平均して最低でも 6 週間を要します。一般に比較的体力の低い人ほど効果が早く見られ、より運動能力の高い人ほど改善には時間がかかります。また、有酸素運動能力の高い人ほど、OwnIndex の改善の幅は小さくなります。有酸素運動能力の改善に最も適しているのは、大きな筋肉群を使うような運動です。たとえば、ランニング、サイクリング、水泳、ボート漕ぎ、スケート、クロスカントリースキー、ウォーキングなどがこれに含まれます。運動能力の向上を把握するには、まず最初の 2 週間の間に何度か OwnIndex を測定して、ベースラインとなる値を求めることから始めます。その後は月に一度程度の間隔でこのテストを実施してください。OwnIndex は、安静時の心拍数、安静時の心拍数変動、年齢、性別、身長、体重、運動習慣レベルの自己評価に基づいています。

推定最大心拍数（ HR_{max-p} ）

HR_{max-p} の算出はポラールフィットネステストと同時に行われます。 HR_{max-p} のスコアは、その人の最大心拍数の値を年齢に基づく公式（ $220 - \text{年齢}$ ）よりもさらに正確に推定するものです。年齢に基づく方法はおおよその推測であり、特に長年にわたって運動を続けてきた人や年配の人に関しては、必ずしも正確とは言えません。自分の最大心拍数を最も正確に知る方法は、専門の施設で（トレッドミルや自転車を使った最大負荷テストを受けて）医師または運動生理学者に測定してもらうことです。

最大心拍数は、その人の運動能力に応じてある程度まで変化します。定期的に持久力運動を続けると HR_{max} は減少します。また、参加するスポーツの種類によっても多少の差があるかもしれません。たとえば、 HR_{max} の値はランニング>サイクリング>水泳の順に小さくなります。 HR_{max-p} を利用すれば、厳しい最大負荷テストを受けなくても、トレーニングによる最大心拍数の変化を確認できます。 HR_{max-p} は、安静時の心拍数、安静時の心拍数変動、年齢、性別、身長、体重、そして最大酸素摂取量 VO_{2max} （測定値または推定値）に基づいています。医学的なテストで測定された VO_{2max} の値をランニングコンピュータに入力すれば、最も正確な HR_{max} が得られます。

フィットネステストの設定

ポラールフィットネステストを実施できるようにするため、まずランニングコンピュータで次の設定を行う必要があります：

- あなたのユーザー情報と長期的な運動習慣レベルを設定してください。詳しくは 49 ページをご覧ください。
- 最大心拍数を推定したい場合は HR_{max-p} をオンに設定してください。
 1. Time（時刻）モードから、**Test**（テスト）が表示されるまで▲/▼ボタンを押します。**赤い**ボタンを押してください。
 2. HR_{max-p} （推定最大心拍数）が表示されるまで▲/▼ボタンでスクロールします。**赤い**ボタンを押してください。
 3. ▲/▼ボタンで **On**（オン）を選択し、**赤い**ボタンで確定します。

テストの実施

信頼性の高いテスト結果を得るために、次の基本的な条件を守ってください：

- 静かで落ち着いた環境であれば、テストは自宅、オフィス、スポーツクラブなど、どんな場所でも実施できます。気が散ってしまうような音（たとえばテレビ、ラジオ、電話など）がせず、誰かに話しかけられたりしない場所を探してください。
- テストを繰り返すときは、場所、時刻、環境が同じになるように条件を揃えてください。
- テストを行う前の 2 ～ 3 時間は、重い食事や喫煙を避けてください。
- テストの日とその前日は、激しい運動、飲酒、薬の服用を避けてください。
- リラックスして、落ち着いた精神状態を保ってください。テストを始める前に 1 ～ 3 分間、**横になってリラックス**します。



テストの開始

テストの実施には 3 ～ 5 分ほどかかります。

1. Time(時刻)モードから、▲/▼ボタンで**Test**(テスト)を選択します。**赤い**ボタンを押してください。
2. テストを始める前に 1 ～ 3 分間、横になってリラックスします。
3. **赤い**ボタンを押してテストを**開始**してください。ランニングコンピュータが心拍数の検出を始めます。**Fitness test starts in 5 sec** (5 秒以内にフィットネステストが始まります) のメッセージと心拍数が表示されます。ここからテストが始まります。**Fitness Test Lay Down** (フィットネステスト 横になってください) が表示されます。
4. 横になってリラックスしてください。手は体の両脇に置き、体を動かさないようにします。誰かと会話するのも避けてください。
5. テストが終了すると信号音が 2 回鳴り、**Fitness test OwnIndex** と結果が表示されます。この値は **Trend** (トレンド) メニューに保存されます。詳しくは 71 ページの「運動能力等級」をご覧ください。
6. HR_{max-p} の結果を見るには (HR_{max-p} がオンになっている場合)、▼ボタンを押します。**Predicted maximum Heart Rate** (推定最大心拍数) とその値が表示されます。**赤い**ボタンを押して確認してください。
7. **Update to VO_{2max} ?** (VO_{2max} をアップデートしますか?) **No/Yes** が表示されます。**Yes** (はい) を選択すると、OwnIndex の値がユーザー情報設定に保存されます。
8. **Update to HR_{max} ?** (HR_{max} をアップデートしますか?) **No/Yes** が表示されます。**Yes** (はい) を選択すると、 HR_{max-p} の値がユーザー情報設定に保存されます。

注：

- OwnIndexと HR_{max-p} の値をユーザー情報設定に保存すると、その後はそれらの値が消費カロリー計算の基礎として用いられます。
- ユーザー情報設定で長期的な運動習慣レベルが設定されていないと、**Set your personal activity level** (あなたの運動習慣レベルを設定してください) が表示されます。▲/▼ボタンを押して、**Top** (きわめて高い)、**High** (高い)、**Moderate** (中程度)、または**Low** (低い) のいずれかを選択します。運動習慣レベルの詳細については、52ページをご覧ください。
- テストを開始したとき、またはテスト中にランニングコンピュータが心拍信号を受信できないと、テストは中止されます。**Fitness Test Failed. Check sensor.** (フィットネステストに失敗しました。センサーをチェックしてください。) が表示されます。トランスミッターの電極がぬれていること、ストラップベルトがぴったりフィットしていることを確認してください。

テストの中止

- テスト中に **Stop** ボタンを押せば、いつでも判定を中止することができます。**Fitness test cancelled**（フィットネステストが中止されました）が数秒間表示されます。最新の OwnIndex と HR_{max}-p のデータは更新されません。



Trend（トレンド）メニューでは、OwnIndex の値がどのように変化してきたかを見ることができます。トレンドメニューには最近の 16 回分の OwnTrend の値が保存されています。



HRmax-p（推定最大心拍数）メニューでは、この機能をオンまたはオフに設定できます。

トレンドビューの値を削除する

削除したい値を選択して、**Light** ボタンを長く押します。**Delete value?**（値を削除しますか？）**No/Yes** が表示されます。**赤い** ボタンで選択を確定してください。

運動能力等級

ポラールフィットネステストの結果、つまり OwnIndex は、テストごとの値を比較して、その変化を見ることに意味があります。OwnIndex の値の解釈は、性別や年齢によって異なります。次の表からあなたの OwnIndex の値を探して、同じ年代と性別の人と比べた現在の有酸素運動能力等級を確かめてください。

	1 年齢 (歳)	2 (きわめて 低い)	3 (並)	4 (平均的)	5 (高い)	6 (きわめて 優秀)	7 (高い)
男性	20~24	<32	32~37	38~43	44~50	51~56	57~62 >62
	25~29	<31	31~35	36~42	43~48	49~53	54~59 >59
	30~34	<29	29~34	35~40	41~45	46~51	52~56 >56
	35~39	<28	28~32	33~38	39~43	44~48	49~54 >54
	40~44	<26	26~31	32~35	36~41	42~46	47~51 >51
	45~49	<25	25~29	30~34	35~39	40~43	44~48 >48
	50~54	<24	24~27	28~32	33~36	37~41	42~46 >46
	55~59	<22	22~26	27~30	31~34	35~39	40~43 >43
	60~65	<21	21~24	25~28	29~32	33~36	37~40 >40
女性	20~24	<27	27~31	32~36	37~41	42~46	47~51 >51
	25~29	<26	26~30	31~35	36~40	41~44	45~49 >49
	30~34	<25	25~29	30~33	34~37	38~42	43~46 >46
	35~39	<24	24~27	28~31	32~35	36~40	41~44 >44
	40~44	<22	22~25	26~29	30~33	34~37	38~41 >41
	45~49	<21	21~23	24~27	28~31	32~35	36~38 >38
	50~54	<19	19~22	23~25	26~29	30~32	33~36 >36
	55~59	<18	18~20	21~23	24~27	28~30	31~33 >33
	60~65	<16	16~18	19~21	22~24	25~27	28~30 >30

この等級は、アメリカ合衆国、カナダ、および欧州7ヵ国において、健康な成人被験者の最大酸素摂取量を直接的に測定した62件の調査の文献研究に基づいています。出典：Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

トップアスリートたちの OwnIndex の値は、一般に70（男性）または60（女性）を超えています。オリンピックレベルの持久力競技のアスリートでは、この値が95に達することもあります。OwnIndex の値は、クロスカントリースキーやサイクリングなど、大きな筋肉群を使うスポーツで最も高くなります。

7. 接続 — データ通信

7.1 Polar Personal Trainer

Polar（フィンランド）の web service を利用して、あなた独自のトレーニングプログラムを作ることができます。（インターネット接続環境が必要です。）

詳しくはこちらまで <http://www.polar.jp>

7.2 トレーニングデータをウェブ上のトレーニングダイアリーに転送する

ポラールランニングコーチは、ユーザーの運動目標の達成をサポートするために作られた専用ウェブサービスです。無料の登録を行うだけで、パーソナライズされたトレーニングプログラム、ダイアリー、各種のテストと計算機能、役に立つさまざまな記事などにアクセスできます。このウェブサービスへのアクセスと登録のプロセスについては、www.PolarRunningCoach.com をご覧ください。このランニングコンピュータと SonicLink データ通信機能を利用すると、運動ファイルをポラールランニングコーチのウェブサイトにあるパーソナルトレーニングダイアリーへ転送することができます。これにはポラール WebLink™ ソフトウェアが必要です。ポラール WebLink は、www.PolarRunningCoach.com で PC にダウンロードすることができます。

ポラール WebLink を使って記録されたトレーニング情報を転送するには、サウンドカードとマイクロフォンを備えたパーソナルコンピュータが必要です。

ランニングコンピュータからウェブサービスへファイルを転送するには：

1. Time（時刻）モードから、**Connect**（接続）が表示されるまで▲／▼ボタンを押します。赤いボタンを押してください。
2. ランニングコンピュータをマイクロフォンから 0 ～ 5cm / 0 ～ 2" 以内のところに保持します。**Send**（送信）を選択して、赤いボタンで確定します。**Exercise**（運動）を選択して、送信したい運動を選ぶことにより、運動を個別に送信することができます。また、**フォローアップ**情報も送信できます。
3. データの転送が正常に終了すると、**SonicLink Send OK!**（ソニックリンク送信完了！）が表示されます。転送に失敗した場合は、**SonicLink Send Failed!**（ソニックリンク送信失敗！）が表示されます。

詳しくはポラール WebLink ソフトウェアのヘルプページか、www.PolarRunningCoach.com をご覧ください。

8. お手入れとアフターサービス

一般の電子機器と同様に、ランニングコンピュータは慎重に取り扱う必要があります。保証を受けるための義務を守って本製品を長い間ご利用いただくために、次のような点にご注意ください。

ランニングコンピュータのお手入れ

- リストユニットとトランスミッターは涼しく乾燥した場所に保管してください。湿気の多い場所や通気性のない素材でできたもの（ビニール袋やスポーツバッグなど）の中は避け、濡れたタオルのように導電性の高いものと一緒にしないでください。汗や湿気でトランスミッターの電極部分が濡れたままになり、トランスミッターが作動し続けて、電池の寿命を縮める可能性があります。
- ユニートを清潔な状態に保ちましょう。定期的に薄い石鹸水で洗ってください。洗った後はやわらかいタオルでていねいに水気をとってください。研磨性のある金属たわしや洗浄用化学薬品、アルコールなどは絶対に使用しないでください。
- 作動温度範囲は -10℃～+50℃（14°F～122°F）です。
- ランニングコンピュータを車の中などに放置して、長時間直射日光にさらさないでください。

アフターサービス

2年間の保証期間中は、必ず正規のポラールサービスセンターに修理を依頼されることをお勧めします。ポラールエレクトロの認定を受けていない者が行った修理による損傷、またはそれに起因する間接的な損傷は保証の対象にはなりません。

リストユニットの電池

リストユニットの平均電池寿命は、通常のご使用条件でおおよそ2年です（1日1時間、週7日使用した場合）。バックライトを頻繁に使用すると、リストユニットの電池の消耗が早くなります。リストユニットの電池の残量が10～15%になると、ディスプレイに電池残量低下インジケーター  が表示されます。これは電池を交換すべきであることを示しています。ご自分ではリストユニットを開けないでください。防水能力を維持し、認定部品のみが使用されるようにするため、リストユニットの電池は必ず正規のポラールサービスセンターで交換してください。サービスセンターでは、その際にランニングコンピュータの全体的な定期点検も行います。

注：

-  マークが表示されると、リストユニットのバックライトとサウンドは自動的に無効になります。ただし、 マークが現れる前にアラームを設定した場合は、アラーム音が一度だけ鳴ります。また、アラームマーク  もディスプレイに表示されなくなります。
- 周囲の温度が低いと、一時的に電池残量低下インジケータ  が表示されることがありますが、適正な温度に戻った時点で表示は消えます。
- 正規のサービスセンター以外でサービスを受けた場合、その後の防水性能は保証されません。
- 電池を交換した後は、「Basic Setting（基本設定）」で時刻と日付の設定を入力し直してください。詳しくは9ページをご覧ください。

フットポッドのお手入れ

- ポラール S1 フットポッドは布で拭いて乾かしてください。
- 破損の原因になることがありますので、S1 フットポッドに強い衝撃を与えないでください。

S1フットポッドの電池

フットポッドの緑のランプが赤に変わったとき、またはフットポッドの赤いボタンを長く押してもまったくライトが点灯しないときは、フットポッドの電池を交換する必要があります。電池の交換方法については、13 ページの「S1 フットポッドの電池交換」をご覧ください。

WearLinkトランスミッターのお手入れ

使用していないときは、ストラップからコネクタを外してください。皮膚に虫除け剤などを塗っている場合は、それがトランスミッターに付着しないように注意する必要があります。

WearLinkコネクタ

- 使い終わった後は、定期的に薄い石鹸水でコネクタを洗ってください。
- コネクタのどの部分に対しても、研磨性のある金属たわしや洗浄用化学薬品、アルコールなどは絶対に使用しないでください。
- タオル以外の物でコネクタを拭かないでください。取り扱いを誤ると破損するおそれがあります。
- コネクタは絶対に洗濯機や乾燥機に入れないでください！

WearLinkストラップ

- ストラップは、40℃（104°F）のお湯を使って洗濯機で洗うことができます。洗濯機で洗う場合は、洗濯ポーチのご利用をお勧めします。
- 塩素剤を使っているプールで使用了後は、毎回ストラップを洗うことをお勧めします。
- ストラップを脱水機にかけたり、乾燥機に入れたりしないでください！
- ストラップにアイロンをかけないでください！

WearLinkトランスミッターの電池

トランスミッターの平均電池寿命は2年です（1日1時間、週7日使用した場合）。トランスミッターが作動しなくなった場合は、電池切れの可能性があります。電池の交換作業には、コイン、シールリング、電池（CR2025）が必要です。



1. コインを使ってコネクターのバッテリーカバーをCLOSE（閉）の位置からOPEN（開）の位置へ反時計方向に回し、カバーを開いてください。

2. バッテリーカバーを取り外し、電池を取り出して、新品の電池と交換します。
3. バッテリーカバーのシールリングを取り外して、新品のシールリングと交換します。
4. 電池のマイナス（－）側をくぼみの底の方に、プラス（＋）側をカバーの方に向けてください。
5. 矢印がOPENの位置を向くようにしてカバーを乗せます。カバーのシールリングが溝に正しく納まっていることを確認してください。
6. カバーを軽く押し込んで、その外側の面がコネクターの表面と同じ高さになるようにします。

7. コインを使ってカバーを時計方向に回し、カバーの矢印をOPENの位置からCLOSEの位置に合わせます。カバーが正しく閉じられていることを確認してください！

注：

- コネクターのバッテリーカバーを長期間ご使用いただくため、カバーを開けるのは電池を交換する必要があるときだけにしてください。電池を交換するたびに、シールリングも交換することをお勧めします。交換用シールリング／電池キットはポラール正規販売店、またはポラールサービスセンターで取り扱っています。
- 電池はお子様の手の届かないところに保管してください。電池を飲み込んだ場合は、ただちに医師の診察を受けてください。
- 電池は地方自治体の指定に従って正しく廃棄してください。

9. よくある質問

こんな場合はどうすれば…？

…メニューの中のどこにしているのかわからなくなったときは？

時刻が表示されるまで、**Stop** ボタンを長く押してください。

…どのボタンを押しても反応しないときは？

側面の4つのボタンをすべて同時に2秒間押して、リストユニットをリセットしてください。リセットの後は「Basic Setting（基本設定）」で時刻と日付を設定し直します。その他の設定は保存されています。**Stop** ボタンを長く押すことで、その他の設定をスキップできます。

…心拍数が不安定になったり、極端に高い値を示すときは？

強い電磁信号によって、異常な値が表示されることがあります。高圧線、信号機、電車やトロリーバスの高架線、自動車のエンジン、バイクコンピュータ（電子回路を使った自転車用メーター）、一部のモーター駆動式エクササイズ機器（フィットネスデスターなど）、携帯電話など、障害の発生源と考えられるものから離れてください。

移動しても状態が変わらず、心拍数の表示が不安定な場合は、ペースを落として自分の手で心臓の鼓動を確かめてみます。ディスプレイの異常に高い値が鼓動に対応しているように感じる場合は、不整脈の症状が出ている可能性があります。多くの場合、不整脈は重大な問題ではありませんが、やはり医師の診察を受けてください。

…ハートマークが不規則に点滅するときは？

- リストユニットがトランスミッターから1m/3ft以上離れていないことを確認してください。
- 運動中にストラップが緩んでいないか確認してください。
- トランスミッターの電極部が濡れていることを確認してください。
- 1m/3ft以内の場所で別のトランスミッターが使われていないか確認してください。

- 不整脈によって不規則な測定値が表示されることがあります。その場合は医師に相談してください。

…心拍数が表示されない（表示が「-」）ときは？

- トランスミッターの電極部が濡れているか、解説のとおりトランスミッターを着着しているかを確認してください。
- トランスミッターが清潔な状態に保たれているか確認してください。
- 近くに高圧線、テレビ、携帯電話、その他の電磁干渉の発生源がないことを確認してください。また、運動の記録を始めるときに、近く（1m/3ft以内）に別の心拍計を使っている人がいないことを確かめてください。
- 不整脈によって不規則な測定値が表示されたり、心臓疾患によってECG波形が変わる可能性があります。その場合は医師に相談してください。

…別の人が使っているランニングコンピュータまたは心拍計によって干渉が生じているときは？

その人から離れて、普通に運動を続けてください。

あるいは、

1. トランスミッターを胸から外して30秒間待ちます。他のデバイスを使っている人からは離れていてください。
2. 再びトランスミッターを着着し、リストユニットを持ち上げてトランスミッターのPolarのロゴに近づけます。リストユニットは再び心拍信号の検出を開始します。そのまま普通に運動を続けてください。

…電池残量低下のマーク  が表示されたときは？

一般に電池が消耗してきたときには、まず電池残量低下インジケーター  が表示されます。詳しくは74ページをご覧ください。

注：周囲の温度が低いと、一時的に電池残量低下インジケーター  が表示されることがありますが、適正な温度に戻った時点で表示は消えます。

…ディスプレイに何も表示されていないときは？

ランニングコンピュータは、工場から出荷されるときにバッテリーセーブモードにされています。ユニットを起動するには、いずれかのボタンを押してください。Basic Settings(基本設定)が始まります。詳しくは9ページをご覧ください。これに当てはまらない場合は、電池が完全に消耗している可能性があります（詳しくは次の質問をご覧ください）。

…リストユニットの電池を交換する必要があるときは？

すべてのサービスは正規のポラールサービスセンターで実施されることをお勧めします。保証が有効な状態を維持し、認定されていない代理店によって行われる不適切な修理の影響を受けないようにするために、特にこれを守っていただく必要があります。ポラールサービスセンターでは、電池を交換した後にリストユニットの防水性能のテストを行い、さらにランニングコンピュータセット全体の完全な定期点検を行っています。

…ディスプレイに Check Footpod! のメッセージが表示されたときは？

- リストユニットでフットポッド機能がオンになっていることを確認してください。
- フットポッドのスイッチがオンになっていることを確かめてください。
- フットポッドのライトが点灯しない場合は、電池を交換する必要があります。電池交換の方法については、13ページの「S1 フットポッドの電池交換」をご覧ください。
- リストユニットを15秒以上にわたって体の前に置くと、速度と距離の測定を停止します。その場合には腕を振って測定を再開する必要があります。
- トレッドミルでランニングをするとき、リストユニットを体の前のクロスバーに取り付けている場合は、リストユニットを体の横へ移動してみてください。

…フットポッドの電池を交換したのにセンサーが働かないときは？

お近くのポラール正規販売店へご相談ください。最寄りの販売店の連絡先情報については、www.polar.fiをご覧ください。

…ディスプレイに不規則な速度が表示されたり、速度が表示されないときは？

- フットポッドを使っている他のランナーとの間に距離をとってください。
- リストユニットを15秒以上にわたって体の前に置くと、速度と距離の測定を停止します。その場合には腕を振って測定を再開する必要があります。

10. 仕様

ポラールランニングコンピュータは運動の成果を示す数値を表示し、トレーニングの目標達成に役立ちます。また生理学的負担や運動の強度も表示しますが、他の目的での使用を意図ならびに示唆するものではありません。

ポラール製品の防水性は、国際規格 ISO2281 に準拠して試験されています。製品は、その防水性能により 3 種類のカテゴリーに分類されます。以下の表から、ご使用のポラール製品の裏面にある防水カテゴリーを特定してください。これらの定義は、必ずしも他メーカーの製品には適用できませんので注意してください。

ケース裏面の表示	飛まつ、汗、雨滴など	入浴および水泳	シュノーケルによるスキndaイビング（エアタンクなし）	スキューバダイビング（エアタンクあり）	防水特性
防水	○				飛まつ、雨滴など
50m 防水	○	○			入浴および水泳
100m 防水	○	○	○		水中で頻繁に使用、ただしスキューバダイビングには不適

リストユニット

電池の寿命：	通常の使用で平均 2 年 (1 日 1 時間、週 7 日使用した場合)
電池の種類：	CR2032
作動温度：	-10 ~ +50℃ / 14 ~ 122°F
リストストラップの材質：	ポリウレタン
バックカバーとリストストラップのバックルの材質：	『直接的に長時間皮膚に接触することを意図した製品からのニッケルの放出に関する EU 指令 94/27/EU およびその修正 1999/C 205/05』に適合したステンレス鋼

時計

精度：	±0.5 秒 / 日以内 (25℃ / 77°F のとき)
-----	----------------------------------

心拍計

精度：	±1 % または 1 bpm のいずれか大きい方 (定常状態を測定しているとき)
-----	---

心拍数測定範囲：	15 ~ 240
----------	----------

合計値

合計運動時間に保存される時間の最大値：	9999 時間
合計消費カロリーに保存されるカロリー数の最大値：	999999kcal
合計運動回数に保存される運動回数の最大値：	9999
合計走行距離に保存される距離 (km/mi) の最大値：	999999km / 621370mi
保存されるラップ数の最大値：	99
運動時間の最大値：	100 時間

トランスミッター

電池の種類：	CR2025
電池のシールリング：	O-リング、20.0 × 1.0 FPM 素材
電池の寿命：	平均 1,300 時間
作動温度：	-10 ~ +50℃ / 14 ~ 122°F
コネクタの材質：	ポリアミド
ストラップの材質：	ポリウレタン、ポリアミド、ナイロン、ポリエ ステル、エラストン

S1 フットポッド

作動温度：	-10 ~ +50℃ / 14 ~ 122°F
電池の種類：	AAA 電池 1 個
電池の寿命：	実使用時間で平均 20 時間
重量：	62g / 2.2oz (電池を含まず)
精度：	キャリブレーション後は ±3% 以内 (定常状態を測定しているとき)

11. ポラール国際保証

1. 本製品が万一故障した場合は、ご購入日から満2年間無料修理を致します。
2. 本保証内容にもとづく修理をご要望の際は、当社ポラールサービスセンターに保証書を提示しお申し出ください。尚、お買上げ店または当社ポラールサービスセンターにご送付いただく際の諸費用は、お客様にてご負担願います。またお買上げ店と当社間の運賃諸掛りにつきましても、一部ご負担いただく場合があります。
3. 次の場合は、保証期間内でも保証の対象とはならず、有料修理となります。
 - ① 使用上の誤り（使用説明書以外の誤操作等）により生じた故障。
 - ② 当社ポラールサービスセンター以外で行われた修理、改造、分解掃除等による故障。
 - ③ 落下、衝撃等が原因で発生した故障。
 - ④ 火災、天災、地変等による故障。
 - ⑤ 保管上の不備（高温多湿の場所、ナフタリンや樟腦の入った場所での保管、電池の漏液等）や手入れの不備による故障。
 - ⑥ 保証書の添付のない場合
 - ⑦ 販売店名、ご購入年月日の記入なき場合、または記載事項を訂正された場合。
4. 保証の対象となる部分は本体のみで、付属品類（ストラップベルト、ホルダー等）及び、製品に付帯している消耗品類（電池類等）は、保証の対象とはなりません。
5. 本製品の故障に起因する付随的損害については補償致しかねます。
6. 本製品にご購入時に入っている電池は動作確認用のモニター電池です。すなわち記載された電池寿命に満たないうちに切れることがあります。尚、モニター用電池は本体価格に含まれるものではありません。

- ※ご注意
1. 本保証書は、以上の保証規定により無料修理をお約束するためのもので、これによりお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
 2. 本保証書の表示について、ご不明の点は当社製品に関するご相談窓口にお問い合わせください。
 3. 本保証書は紛失されても再発行はいたしませんので、大切に保管してください。

CE このCEマークは、本製品が指令93/42/EECに適合していることを示しています。

ポラールエレクトロOyは、ISO 9001:2000認証企業です。

Copyright © 2004 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland

著作権所有。本使用説明書のいかなる部分も、事前にポラールエレクトロOyの書面による許可を得ることなく、いかなる複製または方法においても使用または複製することはできません。

本使用説明書または本製品のパッケージにおいて、™の記号を伴う名称およびロゴは、ポラールエレクトロOyの商標です。
本使用説明書または本製品のパッケージにおいて、®の記号を伴う名称およびロゴは、ポラールエレクトロOyの登録商標です。

12. 免責条項

- 本使用説明書の内容は情報の提供のみを目的としています。ここで記述されている製品は、製造者の継続的な開発プログラムにより予告なく変更されることがあります。
- ポーラルエレクトロ社／ポーラルエレクトロ Oy 社は、本使用説明書またはここで記述されている製品に関して、いかなる法的表明や保証もいたしません。
- ポーラルエレクトロ社／ポーラルエレクトロ Oy 社は、本使用説明書の利用またはここで記述されている製品によって発生、またはそれらに関連した直接的、間接的、付随的、結果的または特殊な損傷、損失、費用、失費について、一切の法的責任を負いません。

この製品は以下の特許のひとつまたは複数によって保護されています：W096/20640、US6104947、US6277080、W097/33512、GB2326240、HK1016857、US6361502、US6418394、US6537227、US5719825、US5848027、EP1055158、US6714812、FI88972、FR92.09150、GB2258587、HK306/1996、SG9592117-7、US5486818、FI96380、US5611346、EP665947、DE69414362、FI110915、その他特許出願中。

製造元：

ポーラルエレクトロ Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel + 358 8 5202 100

Fax + 358 8 5202 300

www.polar.fi